保健センターだより

◉保健衛生のことは、お気軽に市保健センターへ☎86-8450

熱中症を防ぐために
～熱中症の発生は7～8月がピークです～

気温が高くなると自律神経が働き皮膚から熱をにがしたり、汗をたくさんかいて体温の上昇をおさえます。熱中症は、体の中の水分が少なくなることにより、これらの体温調整ができなくなり、体内に熱がこもりさまざまな症状が出てきます。

熱中症を引き起こす条件

環境
○気温が高い　○湿度が高い
○風が弱い　○日差しが強い

からだ
○激しい労働や運動によって体内に著しい熱が産生される
○暑い環境に体が十分に対応できていない

熱中症を引き起こす可能性あり

急に暑くなった日は特に注意
高齢者と乳幼児は熱中症になりやすい
特に高齢者は室内にいるときも注意が必要

熱中症の症状
めまい・失神、大量の発汗、頭痛・吐き気・おう吐・倦怠感などを起こします。また重症になると、意識障害やけいれんなどを起こし死に至ることもあります。

日常生活での注意は？
◎暑さを避けましょう
◎服装を工夫しましょう
◎こまめに水分を補給しましょう
※高齢者の場合、屋内外にかかわらず、のどが渇いていなくても時間を決めて水分をとりましょう。
※たくさん汗をかくような場合は、水分だけでは血液中の塩分濃度が低下し、塩分欠乏による症状がでてきます。この場合、塩分の補給も大事です。
◎急に暑くなる日や熱帯夜の翌日は注意しましょう
◎暑さに備えたり、体づくりをしましょう
◎日頃より体調を整えましょう
◎集団活動の場では、お互いに注意しましょう
※活動を始める前から水分を補給しましょう。

熱中症が疑われる人をみかけたら・・・
◎涼しい場所へ避難させる
◎衣服を脱がせ、身体を冷やす
◎水分・塩分を補給する

自力で水が飲めない、意識がない場合は、直ちに救急車を要請しましょう！

夏の電力不足に対して節電の取り組みが求められていますが、節電を意識するあまり、熱中症予防を忘れないようにしましょう。
気温や湿度の高い日には無理をしないで、適度に扇風機やエアコンを使用するようにしましょう。

「あたまの健康教室」学習サポーター募集

65歳以上の人を対象に、週1回30分程度ごく簡単な読み書き・計算教材による学習活動と人と交流することで認知症を予防することを目的として開催します。
学習サポーターは、参加者が毎日の学習を継続し、日常の生活習慣にできるように支援するのが役割です。
対象者　おおむね65歳くらいまでの市民で、高齢者との会話を楽しめる人
活動日　10月4日㈭～平成25年2月21日㈭の毎週木曜日の午前中
学習場所　大野島コミセン、または川口コミセン
活動内容　教室参加者への学習支援（週に1回3時間程度）
謝礼　1回＝500円（交通費など含む）
定員　15人程度
※電話、または直接、市保健センターへ申込みください。
申込期限　8月31日㈮

今月の行事

1 ㈬	◉ランプシェードづくり（8日も開催）　市文化センター（14時～16時）
3 ㈮	◉大野島校区さわやかウォーキング（10・17・24日も開催） 大野島コミセン～筑後川総合運動公園周辺（6時～7時） ◉夜の美術館（4・10・11日も開催）　清力美術館（各日～20時）
4 ㈯	◉第6回大川市民夏まつり　国際医療福祉大学（18時～21時30分） ◉ぴよぴよおはなし会　市立図書館（11時～）
5 ㈰	◉川口校区女性学級　川口コミセン（10時～11時30分） ◉大川市水泳競技記録会　大川小プール（9時～）
11 ㈯	◉おはなし会　市立図書館（15時～） ◉第57回大川花火大会　筑後川総合運動公園（20時～21時）
18 ㈯	◉パソコン寺子屋　ふれあいの家（19時～20時30分）
19 ㈰	◉ふれあいコンサート　古賀政男記念館（10時～12時） ◉三又校区囲碁・将棋大会　三又コミセン（9時～）
22 ㈬	◉夏の天体観望会　ふれあいの家（19時30分～21時）
24 ㈮	◉夜のおはなし会　市立図書館（19時～）
25 ㈯	◉民俗資料公開展示（～9月2日）　市文化センター（9時30分～22時） ◉田口校区女性学級　田口コミセン（13時30分～） ◉おはなし会　市立図書館（15時～） ◉パソコン寺子屋　ふれあいの家（19時～20時30分）
27 ㈪	◉親子教室　ふれあいの家（10時～12時）

8月の日曜祝日在宅医

種別 / 月日	一般医療	救急医療	歯科医療（診療時間 10時～17時）
8月5日㈰	溝田医院（大橋） 86－3238	高木病院（酒見） 87－0001	
8月12日㈰	大橋医院（津） 87－9868	福田病院（向島） 87－5757	
8月13日㈪			岩崎歯科医院（三猪町） 0942－64－2154
8月14日㈫			岡歯科医院（榎津） 86－2322
8月15日㈬			岡野歯科医院（榎津） 86－2701
8月19日㈰	酒井小児科内科医院（榎津） 87－2200	高木病院（酒見） 87－0001	
8月26日㈰	宿里医院（本木室） 86－4069	福田病院（向島） 87－5757	

各種相談

◆人権相談◆
第4水曜日、10時～13時。市文化センター。電話でも随時相談に応じます。

人権擁護委員	木下　裕之	酒　見	☎87－1942
	今村 由利子	津	☎88－1658
	吉川 優美代	大野島	☎88－0598
	熊井　恵子	向　島	☎86－3088
	古賀　芳史	北古賀	☎87－2934
	樺島　正彦	道海島	☎87－4204
	水落　一幸	中木室	☎87－4272

◆行政相談◆
第4水曜日、10時～13時。市文化センター。※電話でも随時相談に応じます。井口弘子相談委員（☎87-6336）、柿添新一相談委員（☎87-4780）
◆女性相談◆
第2木曜日、10時～15時。法務局柳川支局☎72-2640
◆補聴器相談◆
第2・4水曜日、14時～15時。市福祉事務所。
◆身体障害者相談◆
第2水曜日、13時～15時。第1会議室。
◆知的障害者相談◆
第2木曜日、13時～15時。市福祉事務所。
◆無料法律相談（弁護士相談）◆
第1・3金曜日、13時～16時。市役所1階市民相談室。相談の予約は、週の月曜日からで、各日9時～17時まで（当日は12時まで）に電話で市企画調整課広報広聴係☎85-5574に予約してください。先着8人まで受付けます。
◆大川市消費生活相談◆
火・金（祝日を除く）、9時～16時30分。ワークピア大川（小保）☎86-5105。月・水・木曜日は市インテリア課☎85-5584
◆多重債務無料法律相談（弁護士相談）◆
第2・4火曜日、13時～16時。ワークピア大川（小保）。相談の予約は相談日当日の朝10時に電話で市消費生活相談窓口☎86-5105に予約してください。先着6人まで受付けます。
◆巡回事故相談◆
第1～3木曜日・第4水曜日、10時～16時（受付は15時まで）。福岡県柳川総合庁舎1階。福岡県生活安全課☎092-643-3168
◆心配ごと相談◆
第1～4月曜日（祝日のときはその翌日）、13時～15時。第3月曜日は弁護士相談（要電話予約）。社会福祉協議会☎86-6556
◆職業相談◆
月～金曜日、9時～17時。ハローワーク大川☎86-8609
◆教育相談◆
月～金曜日、9時～16時。市文化センター内☎87-7970
◆年金出張相談◆
第2・4火曜日、10時～16時。大川商工会議所。年金相談や社会保険業務の各種届書の受付。（要電話予約）。久留米年金事務所☎0942-33-6192