

健康アドバイス



薬師寺 泰匡 医師
(吉備医師会から)

熱中症は、「高体温に起因した諸症状で、他の原因によらないもの」というあいまいな診断基準の病気です。というのも、熱中症の症状は、多岐にわたるからです。めまいや立ちくらみ、筋肉痛やこむら返り、頭痛、おう吐、せん妄など、さまざまな症状を呈します。人間は熱を産生して、全身に運び、皮膚表面から放散するというプロセスで体温を維

熱中症とは？症状は？対策は？

持っています。熱を産生し過ぎたり（運動、風呂、暑熱環境）、循環が維持できなかつたり（脱水、心機能低下）、放散されなかつたり（発汗能低下、高温多湿環境）で、熱が体にこもると熱中症となります。特に高齢者は脱水症状を起こしやすく、発汗しにくいので、運動をしなくても熱中症になり得ます。

熱中症予防の方法は、高温環境を避けることです。熱中症になった高齢者の多くは、冷房を使用していませんでした。冷房を使いましょう。もう一つは水分摂取。このとき、塩分も一緒

に取ることが大事です。特に運動時は汗で塩分が失われるので、「水分+塩分」の摂取を。経口補水液や梅干しがおすすです。

熱中症では、高体温が体に悪影響を及ぼしますから、とにかく応急処置も冷やすことが大事です。救急外来では、水風呂に入れたり、霧吹きでぬるま湯を振りかけて扇風機で気化させたり、氷のうで冷やしたり、あの手この手で体温を下げます。そして水分補給。経口摂取が難しい場合は点滴（ちゆうちゆう）を躊躇（ちゆうちゆう）しないでください。安全に夏を乗りきりましょう。

問い合わせ 健康医療課健康増進係 ☎ 0866-92-8259

安全・安心 総社署からのすすめ

梅雨は天候不順に伴う交通渋滞や視界不良、スリップなどにより交通事故の危険性が高まる時期です。雨の日には次のことに注意して、いつも以上に安全運転を心掛けましょう。

運転はゆとりをもって！

交通渋滞が起りやすくなり、ドライバーはストレスを受けやすくなります。そのような状態で運転するのは非常に危険です。いつも以上に時間と心にゆとり

梅雨期の交通事故防止について

をもちましょう。また、雨でぬれた道路はスリップしやすく、晴れの日よりも停止距離が長くなります。スピードは控え、車間距離を十分にとりましょう。

視界はクリアに！

車のガラスは曇りやすく、視界が妨げられやすく危険です。車のデフロスター（霜取り装置）やリアデフォッガー（リアガラスの電熱線）を作動させ、曇りを除去し視界を確保しましょう。

自転車の運転も十分注意！

自転車の傘差し運転は、傘で視界をさえぎられたり、片手がふさがることハンドルやブレーキ操作が不安定になったりし

ます。自分だけでなく、周囲の歩行者や車にも危険を及ぼすので、雨の日にはかっぱを着用しましょう。

反射材で自分をアピール！

普段より視界が狭くなり、自動車から歩行者や自転車が見えにくくなります。歩行者や自転車は道路を横断する際、左右の安全をしっかりと確認しましょう。

夕方や夜間に外出するときは、自転車のライトを必ず点灯させましょう。また、歩行者は反射材を身に付け、自分の存在をアピールしましょう。



監修・問い合わせ 総社警察署 ☎ 0866-94-0110

地域の身近な相談相手

民生委員・児童委員



民生委員・児童委員は、法律に基づいて厚生労働大臣から委嘱された非常勤の地方公務員です。誰もが住み慣れた地域で安心して暮らせるように、住民に寄り添ってさまざまな相談に応じ、悩みを抱える住民がいれば、行政や福祉団体の適切な支援やサービスにつないでいます。相談内容についての秘密は固く守られ、第三者に知られることはありません。

市内には、163人の民生委員・児童委員がそれぞれの担当地域で、まちの笑顔のために活動しています。

問い合わせ 福祉課福祉総務係 ☎ 0866-92-8264



民生委員・児童委員の主な活動

見守り活動

高齢者や子育て世帯などの見守り活動を行い、生活の様子を確認するとともに、相談しやすい関係性をつくります。介護や病気の悩みなど、暮らしの中の不安や困り事の相談にも応じます。

犯罪被害・虐待の防止

振り込め詐欺などの犯罪被害や虐待を防止するため、定期的に高齢者や子育て世帯などを訪問。状況に応じて市役所や児童相談所、警察など専門機関への情報提供も行います。

地域住民への支援や交流

住民との情報交換を行い、地域課題の把握や支援の充実に努めます。また、地域や学校の行事に参加・協力して、住民と交流を深めます。



清音地区委員の皆さんにお話を聞きました

清音地区では、高齢者見守りマニュアルを独自に作成。相談を受けたら、行政・社会福祉協議会・地域包括支援センターと一緒に解決案を検討するなどし、新任委員も安心して活動に取り組んでいます。近頃は、配偶者を亡くし独居となった高齢者の孤独感を少しでも和らげられるような訪問・声掛けにも心を配っています。

活動を通じて多くの人と出会い、自分自身の視野が広がっているように感じています。また、訪問先や地域の行事での会話や笑顔に元気ももらっています。

5月12日は民生委員・児童委員の日

5月13日、民生委員・児童委員の日を記念した式典が市役所で開催されました。委員の代表として、各地区の会長が出席。活動のPRや推進のためのグッズが市長から手渡されました。

岡山県で民生委員の前身となる済世顧問制度が誕生した大正6年5月12日から、100年以上の歴史を紡いできた民生委員制度。毎年5月12日を「民生委員・児童委員の日」と定めています。



市民生委員児童委員協議会・川田一馬会長が、「誰一人取り残さない地域をつくろう」と決意を述べた