

読者の皆さんから届いたお便りなどを紹介します

気を付けよう!

# 熱中症

熱中症は、高温多湿な環境に体が対応できないことで生じます。誰でもかかる危険性があり、死に至る可能性もある重篤な病気ですが、適切な予防・対処法を実践すれば防ぐことができます。

問い合わせ 健康医療課健康増進係 (☎8259)

## — 症状 —

<b>I 度</b> (軽症)	<input type="checkbox"/> めまいや立ちくらみ <input type="checkbox"/> 筋肉痛 <input type="checkbox"/> 汗が止まらない <input type="checkbox"/> 手足のしびれ
<b>II 度</b> (中等症)	<input type="checkbox"/> 頭痛 <input type="checkbox"/> 吐き気がある・吐く <input type="checkbox"/> 体がだるい <input type="checkbox"/> 意識が何となくおかしい
<b>III 度</b> (重症)	<input type="checkbox"/> 意識がない <input type="checkbox"/> けいれん <input type="checkbox"/> 体温が異常に高い <input type="checkbox"/> 真っすぐ歩けない・走れない <input type="checkbox"/> 呼び掛けに対し返事がおかしい

## — 応急処置 —

**体を冷やし、水分補給**

- 1 涼しい場所へ移動**  
 冷房が効いた室内や車内、なければ風通しの良い日陰に移動します
- 2 衣服を緩め、体を冷やす**  
 衣服を緩め、水枕や保冷剤で両側の首筋・脇の下・脚の付け根など太い血管の部分で冷やします。肌を水で濡らして、うちわや扇子をあおぐことも有効です
- 3 水分や塩分を補給する**  
 経口補水液や、水と塩分タブレットなどを摂取します。嘔吐がある場合や意識がない場合は、気道に入る危険性があるため無理に水を飲ませてはいけません

症状が改善しない場合は受診

**医療機関へ搬送する**

倒れたときの状況を知っている人が付き添い、発症時の状態を伝えましょう。経口で水分補給できない場合も受診が必要です

ひどくぐったりしていれば救急車

**救急車を呼ぶ**

入院治療が必要なので、緊急で救急要請をしてください。救急車を待つ間にも、体の冷却を続けてください

## — 予防・対策 —

水分・塩分を適切に補給



日傘や帽子、日陰で日差しよけ



暑さに負けない体づくり



吸収や速乾、通気に優れた衣服



冷房や扇風機で室内を涼しく



気温・湿度をチェック



無理をせず、こまめに休憩





リン得健康商品券事業は、獲得したポイントが商品券に交換される

**疾** 走する自転車を見て、たこさん増え、10kg近く体重が減ってお腹周りもスッキリ。大きな病気もなく、健康的な毎日を送っています。リン得に参加することで、総社市の医療費削減にも貢献できると思います。

最近Eバイクという電動アシスト付き自転車も普及してきて、気軽にサイクリングを楽しむことができます。総社の皆さん、自転車に乗って、さあススメ！

(リン得健康商品券事業 参加者)

**新** 新しいことに挑戦してみたいと思い、3年前に市生涯現役促進協議会企画の、創業をテーマにした55歳以上の女性セミナーに参加しました。

全8回のセミナーで、自己分析をしたり、自分のなりたい姿を考えたりしながら、創業の方法などを教わりました。講師や参加者との意見を交わし学んでいくうちに、自分の思いを取り入れた店舗を開いてみたいと思つようになりました。

修了後、セミナーで知り合った仲間と共に、創業を目的にした団体(〇△□)を立ち上げ、準備を進め、昨年4月、心と体に優しい健康セレクトショップをオープンしました。自然食品や手作り雑貨の販売のほか、第1水曜日には切り絵のワークショップや生煎理の講演会なども開催。訪れた人に癒やしを提供できる空間を目指しています。

セミナーをきっかけに手に入れられた新しい居場所と仲間を、これからも大切にしたいと思っています。

(〇△□プロジェクト代表 小倉ひとみさん)



〇△□プロジェクトが運営する健康セレクトショップ

### そうじゃ特産商品シリーズが当たる

#### 広報クイズ

今月の『広報そうじゃ』を読んで、次の文の●に入る言葉を書いてください。

Q 避難情報に関して、全員が危険な場所から避難する必要のあるのは、警戒レベル4の「●●●●」が発令されたとき。

【応募方法】 はがきかメールに答えと住所、氏名、電話番号、市政や広報紙に対するご意見やご要望を明記のうえ、編集室へ。メールの場合は件名に「広報クイズ回答」と記載してください。正解者のなかから2人に「そうじゃ消防署カレー」1個と「そうじゃ小学校ライスカレー」1個、「そうじゃ赤米がゆ」1個をセットで贈ります。いただいた意見などに対して、担当課から連絡することがあります。

【応募期限】 8月2日(月) 【5月号の答え】 せっしゅう

【5月号の当選者】 岡部百合枝さん(清音三因)、神澤貢さん(総社)

【応募先】 〒719-1192 中央一丁目1番1号 総社市役所市政情報課 ☑ shisei@city.soja.okayama.jp



### 人口・世帯数 (令和3年5月31日現在)

人口 69,723人 (前月比-31人)  
 (うち外国人住民1,762人 前月比-25人)  
 男 33,905人 (前月比-29人)  
 女 35,818人 (前月比-2人)  
 世帯数 28,969世帯 (前月比+4世帯)

### 市民憲章

わたしたちは、美しい自然と豊かな吉備文化にはぐくまれている総社市民です。このことに誇りと責任をもち明るく豊かなまちをつくることにつとめます。

- 郷土を大切に 美しい環境をまもりましょう。
- 生涯学び 明るい家庭をきずきましょう。
- たがいに助け合い あたたかいまちをつくりましょう。

### 市の花・木・鳥

◎市の花/れんげ ◎市の木/もみじ ◎市の鳥/タンチョウ