

組織現勢 (6月1日現在)	
組合員数	19,328 世帯
出資口数	88,562 口
5月の新規加入	27 世帯
5月の増資口数	217 口

No. 361 再生紙を使用しています。

城南の保健

発行所
城南保健生活協同組合
 本部事務局 大田区大森東4-6-15-101
 TEL (3762) 0266
 振込銀行 さわか信用金庫大森支店
 口座(普) 0469459
 発行 「城南の保健」編集委員会
 毎月1回発行・定価1部 30円

第11回品川健康まつりに800人!

福引き当選番号

1等【5,000円商品券】
797

2等【3,000円商品券】
469 1563
1639

3等【1,000円商品券】
594 803 991
1513 1772

4等【歯ブラシ1本】
下一桁 2 0

*まだ景品を受け取っていない方は、ゆたか診療所・三ツ木診療所の受付に賛助券の半券を持参するか、生協本部(3762-0266)までお問い合わせください。



模擬店も大賑わい



大井町から旗の台は焼け野原だった



今年も健康チェックは盛況でした



子どもたちも楽しんでくれたかな?

5月25日(土)、品川健康まつりを戸越公園で行いました。天候に恵まれ、多くの方にご来場いただきました。

中央舞台では、音楽の演奏や踊り、子どもたちの一輪車演技などが披露され、まつりに華を添えてくれました。また、地域の組員さんたちの模擬店やフリーマーケットなど大いに盛り上げてくれました。

健康チェックコーナーにもたくさんの方が訪れ、医師による総合判定を熱心に聞かれています。血管年齢や骨密度、足指力など普段はなかなかできない測定もあり、自分の健康を考える楽しい一日になりました。



子どもたちの一輪車演技

熱中症を防ぐために 注意すること!

- 部屋の温度をこまめにチェック
- 室温が28℃を超えないように、エアコンや扇風機を上手に使う
- のどが渇いたと感じたら必ず水分補給
- のどが渇かなくてもこまめに水分補給
- 外出の際は体をしめつけない涼しい服装で、日よけ対策も
- 無理をせず、適度に休憩を
- 日頃から栄養バランスの良い食事と体力づくりを

熱中症の応急処置

- 涼しい場所へ移動し、衣服を緩め、安静に寝かせる
- エアコンをつける、扇風機・うちわなどで風を当て、体を冷やす
- 脇の下・太ももの付け根などを冷やす
- 飲めるようであれば、水分を少しずつ頻回に取る
- こうした処置をして症状が改善しない場合は受診してください。

熱中症とは?

これからの季節、熱中症になる人が増えてきます。熱中症を防ぐため、日頃から注意するようにしましょう。

室温や気温が高い中での作業や運動により、体内の水分や塩分(ナトリウム)などのバランスが崩れ、体温の調節機能が働かなくなり、体温上昇、めまい、体がだるい、ひどいときにはけいれんや意識の異常など、さまざまな症状をおこす病気で、家の中でじっとしていても室温や湿度が高いために、熱中症になる場合があります。また、子どもや高齢者はとくに注意が必要で、子どもは体温調節機能が未熟なため、熱中症にかかりやすく、地面の照り返しにより、高い温度にもさらされやす。高齢者は、汗をかきにくく、暑さを感じにくくなっているため、自覚がないのに熱中症になる危険があります。

「水分を摂り過ぎると、汗をかき過ぎたり体がバテてしまったりするのでかえってよくない」というのは間違った考え方です。体温を下げるためには、しっかりと汗をかき、かつ重要なのは、汗の原料は、血液中の水分や塩分ですから、体温調節のために、汗で失った水分や塩分を適切に補給する必要があります。

暑い日には、知らず知らずじわじわと汗をかいているので、こまめに水分を補給しましょう。とくに、湿度が高い日や風が弱い日などは、汗をかいても蒸発しにくくなるので、汗の量も多くなります。その分、十分な水分と塩分を補給しましょう。

また、軽い脱水状態のときにはのどの渇きを感じにくくなるので、のどが渇く前あるいは暑いところに入る前から水分を補給しておくことが大切です。

また、どのような種類のお酒であっても、アルコールは尿の量を増やし体内の水分を排泄してしまいうため、汗で失われた水分をビールなどで補給することはできません。いったん吸収した水分も、それ以上の水分がその後尿で失われてしまいます。

(本部事務局)

熱中症に気をきつてまじきょい!