

熱中症 ござんじですか？ 予防・対処法

こんな日は熱中症に注意

・気温が高い ・湿度が高い ・風が弱い ・急に暑くなった

人間の体は暑い環境での運動や作業を始めてから3～4日経たないと、体温調節が上手になってきません。急に暑くなった日や、久しぶりに暑い環境で活動した時には、体温調節が上手くいかず、熱中症で倒れる人が多くなっています。

こんな人は特に注意

・高齢者 ・幼児 ・肥満の人 ・体調の悪い人
・持病のある人 ・暑さに慣れていない人

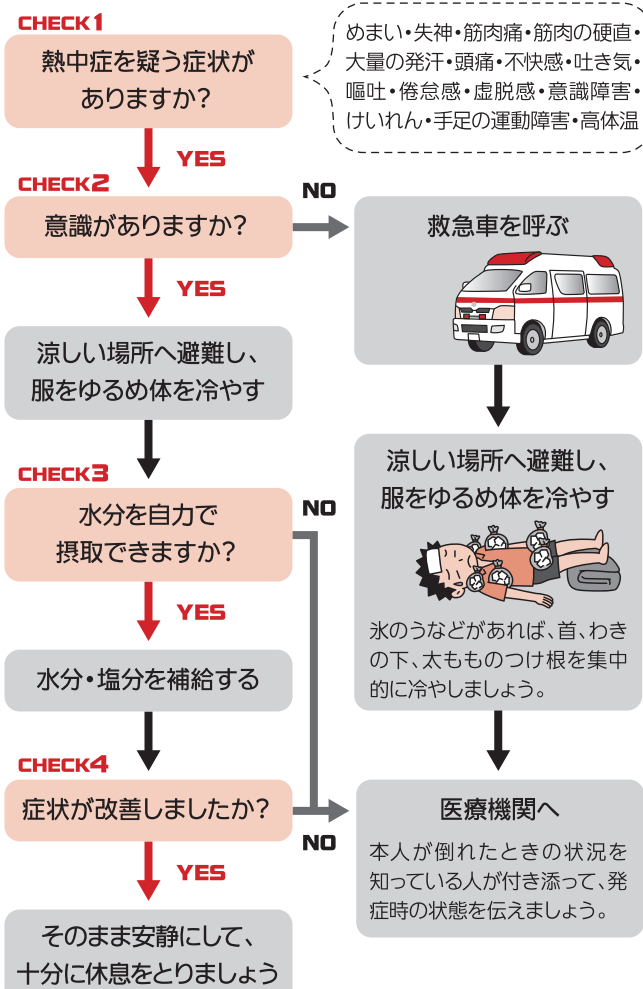
熱中症の予防法

- ・外出するときは日傘や帽子を準備する
- ・涼しい服装をする
- ・こまめに水分をとる
- ・無理をせずに休憩する
- ・日陰を利用する



市役所各庁舎、生涯学習館、和楽庵、健康推進館、市内の薬局に「熱中症予防一時休憩所」を設けています。のぼり旗をみかけたら、お気軽にご利用ください。

熱中症になったときは



特集 あなたの歯は大丈夫？

かかりつけの歯科医院を持ち、年に1回は歯の健診を受けましょう。

お口の健康は全ての健康につながります。

歯の形は一人ひとり違うため、自分に合った歯みがきの方法は専門家に教わるのが一番です。健康なお口になるため、

お口の健康を守る代表的な方法に「歯みがき」があります。正しい歯の

みがき方を習得しなければ、健康な毎日を過ごせないといっても過言ではありません。

平成26年に国保加入者を対象に行われた調査では、杵築市での歯科受診率は県平均の10・2%を下回る7・6%でした。必要な人にケアが行き届いていない可能性が

「歯が健康であれば得をする」と考えて、まずは一歩踏み出してみよう。杵築市では、「歯とお口の健康」

最近の研究では、口の中の細菌が血液等を介して全身に侵入し、悪影響を及ぼすといわれています。また、口の中に細菌がいると呼吸器の疾患にかかりやすくなるともいわれており、全身の健康を考えるうえで、お口の健康についての正しい知識が不可欠になっています。

めに、かかりつけの歯科医院を持ちましょう。



地域包括支援センター 歯科衛生士
あおき りみ
青木利美さん



▲ 出前講座の様子。お口の筋肉を維持する体操などもあります。

健康「出前講座や無料の歯周病検診などを行っています。お口の健康維持のために、ぜひ活用してください。

献血の
おねがい

* 知っていますか？

血液を輸血に
使用できる期間

赤血球・・・採血後21日間
血小板・・・採血後4日間
血しょう・・・凍らせて、
採血後1年間

がんや白血病などの病気の治療や手術、日常生活を安定的に過ごされるために、多くの方が輸血を必要としています。皆様から献血された血液は、1日約3000人、1年間で約100万人のいのちと生活を守るために使われています。しかし、血液中には多数の生きていく細胞が含まれているので、あまり長期間の保存をすることができません。24時間、いつでも患者さんのもとに血液を届けるためには、毎日新しい血液が必要です。皆様のご協力をお願いいたします。

* 献血（ライオンズクラブ主催）
【日時】9月1日（木）10時～16時
【場所】杵築市役所本庁舎

種類 項目	全血献血		成分献血	
			血液成分献血	血小板成分献血
1回献血量	200mL	400mL	600mL 以下	400mL 以下
年齢	16歳～69歳※	男性：17歳～69歳※ 女性：18歳～69歳※	18歳～69歳※	男性：18歳～69歳※ 女性：18歳～54歳
体重	男性45kg以上 女性40kg以上	男性女性とも 50kg以上	男性45kg以上 女性40kg以上	

※65歳から69歳までの方は、60歳から64歳の間に献血経験がある方に限られます。



フッ化物の効果

- 細菌が酸をつくる働きを抑制します。
- 再石灰化を促進し、歯を修復します。
- 歯の表面を酸に溶けにくいように強化します。

これらの働きから、フッ化物はむし歯予防に有効です。大人にも効果がありますが、最も効果があるのは生えたとの歯です。生えたとの歯はむし歯になりやすい一方で、表面のエナメル質がフッ化物を取り込みやすいのです。



● フッ素洗口……………予防効果 50～80%

比較的低濃度のフッ化物水溶液でブクブクうがいします。毎日法と週1回法があり、用いる洗口液の濃度や量に違いがあります。年齢によって方法を変えると良いでしょう。

● 歯面塗布……………予防効果 30～40%

医療機関で歯に直接フッ化物溶液を塗ります。乳歯が生えてから永久歯が成熟する0～15歳まで定期的に年2回以上の塗布を続けるのが理想的です。

● フッ素入り歯みがき剤……………予防効果 20～30%

長期間継続的に使用することが大切です。ただし、歯みがき後にうがいをしすぎると、口の中にフッ化物が残らず、あまり効果が期待できません。

【クイズの答え】 Q1. 500～700種類 Q2. 3～4週間 Q3. 心疾患、呼吸器疾患等
Q4. 1歳6ヵ月児…0.10本、3歳児…1.45本、12歳児…2.45本 Q5. 37.0%