

第46回

熱中症予防のために

いきいき健康情報

このコーナーでは、市民の皆さんの健康づくりに役立つ情報を掲載します。



熱中症とは…

近年、ニュースなどで多発が報じられている「熱中症」。熱中症とは、高温の環境が原因で起こる健康障害の総称で、増加の背景に「環境」「からだ」「行動」が要因として挙げられます。

- 暑さを避ける
 - ▼室温上昇を抑える
 - ・扇風機やエアコンで温度を調節
 - ・遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用
 - ・室温をこまめに確認
 - ▼外出時の体温上昇を抑える
 - ・日傘や帽子を着用
 - ・日陰の利用、こまめな休憩
 - ・天気の良い日は日中の外出をできるだけ控える。

熱中症予防のため

- 暑さを避ける
 - ▼室温上昇を抑える
 - ・扇風機やエアコンで温度を調節
 - ・遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用
 - ・室温をこまめに確認
 - ▼外出時の体温上昇を抑える
 - ・日傘や帽子を着用
 - ・日陰の利用、こまめな休憩
 - ・天気の良い日は日中の外出をできるだけ控える。

体の蓄熱を避ける

- ・通気性がよく、吸湿性、速乾性のある衣服を着用する。
- ・保冷剤、氷、冷たいタオルなどで体を冷やす。

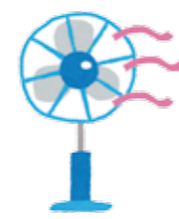
高年齢者や子ども、障害のある方は特に注意が必要

- こまめに水分補給する
 - 室内でも、外出時でも、のどの渇きを感じなくても、こまめに水分・塩分、経口補水液(水に食塩とブドウ糖を溶かしたもの)などを補給する。

注意する点

- 高年齢者や子ども、障害のある方は特に注意が必要
- 熱中症患者のおよそ半数は65歳以上の高齢者です。高齢者は暑さや水分不足に対する感覚機能が低下しており、暑さに対する体の調整機能も低下しているため、注意が必要です。

また、子どもは体温の調整機能がまだ十分に発達していないので、暑さを感知しなくても、室温や外気温を測定し、扇風機やエアコンを使って、温度調整するよう心がけましょう。



寝る前に、コップ一杯の水を飲む習慣を!

室内での熱中症の中でも特に多いのが「夜間熱中症」です。これは、寝ている間にたくさん汗をかいて脱水状態になることに加え、気密性の高い最近の住宅では、昼間に上昇した室温がなかなか下がりにくいことが原因です。

熱中症が疑われたら

熱中症の主な症状には、めまい、立ちくらみ、手足のしびれ、頭痛、吐き気などがあります。重症化する前に直ちに処置を講じましょう。

涼しい場所へ

エアコンが効いている室内や風通しのよい日陰など、涼しい場所へ避難させる。

体を冷やす

衣服をゆるめ、体を冷やす。

*特に、首の回り・脇の下・足の付け根など

水分補給

水分、塩分、経口補水液などを補給する。

自力で水が飲めない、意識がない人がいたら、すぐに救急車を呼びましょう!

躍進

薩摩川内市 体育協会

Vol. 27

市体育協会の加盟団体から、今回はグラウンド・ゴルフ協会を紹介しします。



グラウンド・ゴルフは、昭和57年に鳥取県泊村(現湯梨浜町)で生涯学習スポーツ推進事業の一環で、誰もが「いつでも・どこでも・いつまでも」できる、高齢者にふさわしい新しいスポーツとして考案されました。

プレーは、専用のクラブ・ボール・ホールポスト・スタートマットを使用し、少数打数を競います。

高度な技術が必要としない個人スポーツで、ルールも簡単、歩くことで健康に役立つなどのメリットがあり、特に元気なシニアの間で広がっています。

沿革

平成17年、薩摩川内市体育協会設立に伴い、川内・樋脇・入来・東郷・祁答院の各地域にあった協会が合併し、現在の薩摩川内市グラウンド・ゴルフ協会が設立されました。

活動

本協会主催の「市長旗争奪グラウンド・ゴルフ大会」をはじめ、各地域でも月例大会などを実施しています。

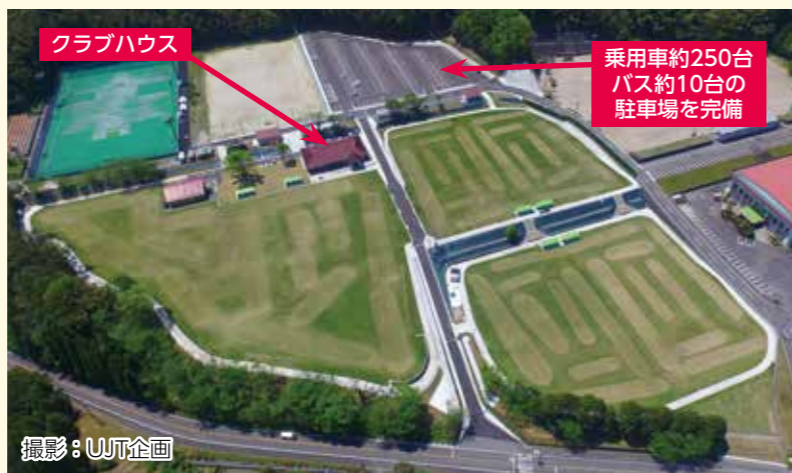
10月11九州地区グラウンド・ゴルフ交歓大会

毎年、全国大会や九州地区大会に県予選を通過した1、3チームが出場しています。主な実績は次のとおりです。

- ・平成24年11
 - 全国グラウンド・ゴルフ交歓大会(個人の部)で前田勲氏が優勝し、文部科学大臣杯を受賞
- ・平成25・28年11
 - 県民体育大会で本城チームが優勝

樋脇グラウンド・ゴルフ場

本年4月1日、旧樋脇高校跡地に、全面天然芝の本格的なグラウンド・ゴルフ場がオープンしました。



撮影: UJT企画

樋脇グラウンド・ゴルフ場

* 8コース・64ホールを備えた本格的な専用グラウンド・ゴルフ場です。



9月11全国グラウンド・ゴルフ交歓大会

カッパの里大会



- 【各地域の問合先】
- 川内 小原静雄 ☎(20) 1542
 - 樋脇 山口徹郎 ☎(38) 0500
 - 入来 石原文人 ☎(44) 2113
 - 東郷 古川廣 ☎(42) 1127
 - 祁答院 久永廣行 ☎(55) 0082



市長旗争奪グラウンド・ゴルフ大会で、下甞地域体育協会に「遠来賞」が授与されました。

【問合先】=市民健康課(川内保健センター内) ☎(22) 8811

