

いきいき健康情報 vol.57

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。



熱中症と食中毒

熱中症の予防

気候	・直射日光を避ける。 ・外出するときは、うちわや扇子を利用する。
服装	・速乾性が高く、通気性の良い素材で、熱を吸収しづらい白っぽい色を選ぶ。 ・つばの広い帽子をかぶる。
空調	・温度を28℃以下にする。 ・湿度を70%以下にする。 ・エアコンと扇風機など、複数利用する。
睡眠	・1日7～8時間を目安にする。 ・規則正しく生活し、睡眠のリズムを整える。 ・20分程度の昼寝をする。
運動	・運動を習慣付け、汗をかきやすい体質づくりをする。 ・無理せず、水分補給をしっかりと行う。
食事	・1日3食食べ、朝食はミネラルやビタミンを多く含んだ野菜やフルーツを取る。 ・豚肉、大豆製品、ウナギなどのビタミンBを含んだ食材を取る。 ・のどが渇いていなくても、こまめに水分を補給する。

熱中症の症状と対処法

症状	対処法
めまい	・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。
立ちくらみ	・衣服をゆるめ、首の回り・脇の下・足の付け根など、体を冷やす。
手足のしびれ	・水分、塩分、経口補水液などを補給する。
頭痛	・自力で水が飲めない、意識がない人がいたら、すぐに救急車を呼ぶ。
吐き気 など	

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すが、湿度やその日の体調、体力の個人差、運動の強度や時間などの要因が複合的に関係して発症しやすくなります。熱中症に対する正しい知識と対処法を知り、しっかりと予防しましょう。

注意する点

▼高齢者は、暑さや水分不足に対する感覚機能と暑さに対する体の調整機能がともに低下している

るので、注意が必要です。

▼子どもは、体温の調整機能が十分に発達していないので、大人が気を配る必要があります。

▼室内での熱中症の中でも特に、寝ている間に脱水症状になることなどが原因の「夜間熱中症」が増加しています。寝る前にコップ一杯の水を飲む習慣を身に付けましょう。



食中毒とは

細菌やウイルスなどが混入した食品を取ること、吐き気、嘔吐、下痢、腹痛、発熱などの症状が出る病気で、時には大規模な二次感染拡大を引き起こします。

食中毒予防三原則

- 菌を付けない
 - ・手や洗える食べ物は、しっかりと洗う。
 - ・肉や魚はしっかりと包んで、他の食べ物と接触しないように保管する。
- 菌を増やさない
 - ・生ものや作った料理は、早く食べる。
 - ・保存するときは、冷蔵庫・冷凍庫にすぐにしまう。
- 加熱して殺菌する
 - ・しっかりと加熱して調理する。
 - ・食器や調理器具は、洗剤で洗った後、熱湯などで消毒する。

食中毒の症状が出たら

- ・水分をしっかりと取り、自分で判断せず、病院に行きましょう。
- ・飲食物、食品の包装、店のレジ、ト、吐しゃ物を保管しましょう。原因の調査に使用します。

躍進

薩摩川内市 体育協会



市体育協会の加盟団体から、今回は里地域体育協会を紹介いたします。

【団体の紹介】

里地域体育協会の前身である里村体育協会は、昭和47年に設立され、村民体育大会や親善バレーボール大会など、さまざまな事業に取り組んできました。

合併後も地域における体育・スポーツの健全な普及・振興と地域住民の体力・健康増進に努め、明るく住みよい地域づくりを目的としたさまざまな体育活動を展開していきます。

また、6専門部(柔道・剣道・バレーボール・陸上・野球・綱引)を設け、各部長を中心に事業を行っています。

【活動内容】

●自治会対抗ソフトボール大会(4月)



▲里地域市民体育大会

- 甌島地域ママさんバレーボール大会(5月)
- 自治会対抗バレーボール大会(5月)
- 甌島地域バレーボール大会(6月)
- 里・上甌壮年バレーボール大会(7月)
- 市地域対抗バレーボール大会(7月)
- 市地域対抗ソフトボール大会(8月)
- (仮称)幼小中地域合同大会(9月)

○市民運動会(10月)
○職場職域ソフトボール大会(10月)



▲地区コミュニティ対抗綱引競技大会で3連覇を達成

- 甌島地域女子バレーボール大会(11月)
- 地区コミュニティ対抗綱引競技大会(1月)
- トンポロ駅伝大会(1月)
- 里少年武道大会(2月)

■綱引部

3年連続で、地区コミュニティ対抗綱引競技大会で優勝するほどの強豪チームに成長しました。綱引部メンバーも加わるクラブチーム「里研引会」は、平成29年度県大会で優勝。3月に東京都の駒沢オリンピック公園総合運動場体育館で開催された全日本綱引選手権への初出場も果たしました。

■武道大会

里町の柔道および剣道スポーツ少年団などが、日頃のスポーツ活動の成果を発表する機会とするとともに、甌島地区スポーツ少年団との交流を通して、心身共にたくましい青少年の育成を図り、併せて地域住民の武道に対する関心を高めることを目的として、毎年2月11日(建国記念の日)に県の柔道会や剣道連盟から講師を招き、単独で開催している伝統ある大会で、これまで38回開催しています。



▲武道大会

【指導者・リーダーの育成】

研修や講習会などを開催し、指導者の確保と質の向上にも努めています。活発に活動している団体・クラブには、必ず良き指導者・良きリーダー

【今後の活動】

市体育協会主催の各種大会への参加をスムーズに行うため、地区コミュニティ協議会と連携を図ります。また、今後も住民の体力向上を図り、明るく住みよい地域づくりに寄与するため、生涯にわたるスポーツ・レクリエーション活動の促進と健康の増進ならびに競技力の向上に努めていきます。

【役員・連絡先】

- ▼会長 早瀬 清
- ▼副会長 塩田 保憲
- ▼理事長 大村 慎吾
- ▼事務局 野口 修子