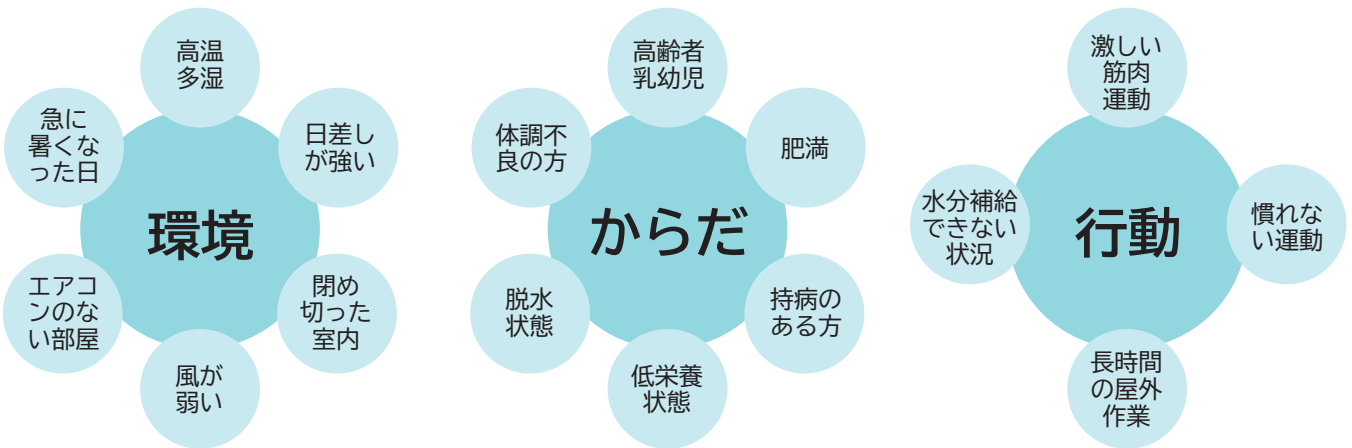


熱中症を予防しましょう！

問 健康推進課 ☎ 32－3000

人の体は、平常時は体温が上がっても汗や皮膚温度が上昇することで体温が外へ逃げる仕組みとなっていて、自然と体温調節が行われます。しかし「環境」「からだ」「行動」の3つの条件により、体温の上昇と調整機能のバランスが崩れるとどんどん体内に熱がたまってしまいます。このような状態が熱中症です。



【熱中症の予防】

①「暑さを避ける、身を守る！」

〈室内では〉

- ・遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用
- ・扇風機やエアコンで温度を調節
- ・室温をこまめに確認

〈屋外では〉

- ・帽子の着用
- ・日傘の利用、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

〈からだの蓄熱を避けるためには〉

- ・通気性の良い吸湿性・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からだを冷やす

②「こまめに水分補給する！」

- 室内でも屋外でも、のどの渇きを感じなくても、こまめに水分・塩分を補給する

暑さの感じ方は人によって異なります。体調の変化に気をつけましょう。また、熱中症患者のおよそ半数は65歳以上の高齢者です。暑さに対するからだの調整機能も低下しているので注意が必要です。自力で水分が摂取できない、意識がない場合はためらわず救急車を呼びましょう。

大事な水分補給！でも注意してほしい「ペットボトル症候群」

熱中症予防に重要な水分補給ですが、麦茶や水のほかにジュースやスポーツドリンク等を選ぶことも多いのではないのでしょうか。しかし、これらの飲料の飲みすぎにより「ペットボトル症候群」を引き起こす恐れがあります。

〈**ペットボトル症候群**〉…ジュースやスポーツドリンクなどの清涼飲料水の飲みすぎで発症する急性糖尿病のひとつで、暑い日の続く夏場は特に要注意です。清涼飲料水は糖分を多く含んでいて、飲むことで血糖値が上がります。血糖値が高くなることでのどが渇き、また清涼飲料水を飲み血糖値がさらに上昇するという悪循環によって引き起こされます。

〈**主な症状**〉…**軽症**：のどの渇き・尿の量が増える・倦怠感・イライラ・吐き気等

重症：意識障害など、命にかかわることも

〈**予防方法**〉…水分補給は糖分の含まない水やお茶（麦茶などカフェインの含まないもの）をとりましょう。清涼飲料水を飲むときには少量を数回に分けて飲むように心がけましょう。

講座・イベント

図書館3館合同企画 夏のお楽しみ袋「おぼんだま」

市内図書館より、夏に読みたいおすすめの本をセットにして貸し出します。どうぞご利用ください。

▼**期間**／8月3日(土)～16日(金)

▼**会場**／こびあ ☎ 32・410 象潟分館

問 図書館こびあ ☎ 32・410

暮らしの保健室 ひだまりな

暮らしのなかでちよつと相談したいことを気軽に話せる場所です。専門スタッフが対応します。予約は不要で出入り自由です。

▼**期日**／8月18日(日)▼**会場**／カダーレ（由利本荘市）▼**内容**／▽10時30分～12時・講話会、交流タイム『抗がん剤治療のセルフケア』：鈴木円花さん（がん化学療法看護認定看護師）▽13時30分～15時・茶話会▼**参加費**／無料（お茶代100円、パステル和アイト体験（お茶代込み）500円）

問 暮らしの保健室ひだまりな

な 武田 ☎ 090・1492・8425

健康づくり食育教室④（象潟会場）

4回目の内容は、「野菜の量、不足していませんか？」の講話と、「毎日の食生活に野菜を取り入れよう」の調理実習です。

▼**日時**／8月20日(火)・10時～13時▼**会場**／象潟構造改善センター▼**参加費**／3000円▼**定員**／先着15人▼**持ち物**／エプロン、三角巾、筆記用具、マスク▼**申込期限**／8月13日(火)

問 健康推進課 ☎ 32・3000

フレイル予防「栄養教室」

フレイルとは「虚弱」状態のことで、放置すると介護が必要になってしまいます。フレイルを予防するための食生活について学びませんか。からだの筋肉量も測定しますの

で、ぜひご参加ください。

▼**日時**／①8月23日(金)②9月27日(金)③10月31日(木)・①③10時～11時30分②10時～13時▼**会場**／スマイル▼**内容**／①講話、体組成測定②講話、調理実習③講話、体組成測定、みそ汁試飲▼**持ち物**／①③筆記用具②筆記用具、エプロン、三角巾、試食代（300円）

記用具②筆記用具、エプロン、三角巾、試食代（300円）

▼**申込期限**／8月8日(木)

問 健康推進課 ☎ 32・3000

スマートフォン操作体験会

スマートフォンを使ってみたい、スマートフォンをもっと活用したいと考えている方向けの操作体験会です。

▼**日時**／①8月23日(金)②9月6日(金)・11時～12時30分、13時30分～15時▼**会場**／①仁賀保公民館②象潟公民館▼**対象**／秋田県内にお住まいの方▼**参加費**／無料▼**定員**／10人※事前予約制です。体験用スマートフォン

の貸し出しもあります。

問 NPO法人あきたパートナーシップ（遊学舎） ☎ 018・829・5801

快適ライフスタイル講座

多様なライフスタイルを学ぼう！季節（夏秋冬）に合わせた座学&運動の3回コースです。

▼**日時**／①9月1日(日)②10月20日(日)③令和7年1月26日(日)・10時～11時30分▼**会場**／象潟公民館▼**講師**／齋藤真弓さん▼**内容**／①食とダイエット講座＋フィットネス②睡眠

講座＋軽運動③体のケア講座＋軽運動▼**受講料**／1000円／回▼**定員**／20人

問 象潟公民館 ☎ 43・2229

痛み解消体操 エゴスキュー講座

エゴスキューは、ひざ・肩・腰・首などの痛みや骨格のゆがみ解消に効果のある体操です。

▼**日時**／9月24日(火)、10月8日(火)・10時30分～11時30分▼**会場**／仁賀保公民館▼**講師**／菅原由紀子さん（姿勢改善スペシャリスト）▼**受講料**／1000円／回▼**定員**／20人（定員を超えた場合は抽選）▼**持ち物**／ヨガマットまたはバスタオル、飲み物▼**申込期限**／9月9日(月)

問 仁賀保公民館 ☎ 37・3121

出張図書館こびあ

市内高齢者施設を対象に、本の出張貸し出しを実施しています。読書を通じて、楽しく、生き生きとした時間を過ごしましょう。

▼**貸出期間**／1カ月▼**貸出冊数**／50冊程度

問 図書館こびあ ☎ 32・410