



広報

なは

市民の友

第786号毎月1日発行
2016年(平成28年)

7月

市の人口と世帯	
※()内はうち外国人	
2016(平成28)年5月末現在	
総人口	323,827 (3,713)
男女	157,023 (2,100) 166,804 (1,613)
世帯数	148,184 (2,507)

発行 那覇市
〒900-8585 那覇市泉崎1丁目1番1号
☎(代表)867-0111
印刷 光文堂コミュニケーションズ(株)
配布 那覇市シルバー人材センター

油断大敵! 熱中症

体内に熱がたまる熱中症。高温多湿などにより、体内の塩分バランスが崩れ、体の調整機能が正常に働かなくなります。

5月に熱中症で救急搬送された人は、都道府県別、人口10万人あたりで見ると、沖縄県が9.69人で最も多く、続いて熊本県、佐賀県の順となっています(6月20日付 総務省消防庁発表)。

一人ひとりが熱中症予防に心がけ、夏を元気に乗り切りましょう。



健康増進課 ☎853-7961



10代の発生がトップ

昨年度の市内の熱中症発生状況をみると、6月から9月末までの4か月間で135人が熱中症になっています。梅雨明けや台風の後、急激に温度と湿度が上がる時に増える傾向があります。

年代別では、10代が一番多く、続いて40代、70歳以上の熱中症患者が報告されています。10代や40代は屋外での発生が大部分を占めています。10代は運動中の発生が多いのに対し、40代では建築・工事現場などで働く男性が作業中に熱中症になっているケースが目立ちます。

監督が
素振りの後は
水分をとれよー



一方、70歳以上の高齢者の場合、屋外に限らず、屋内でも発生しています。その理由として、暑さに対する体の調整機能の低下により、体に熱がたまりやすいこと、のどの渇きを感じにくいこと、トイレが近くなるのを避け水分をとらないこと、暑くても我慢してしまうことなどがあげられます。

庭の手入れは、
日差しが強い時間は
避けないとねー



昨日、飲み過ぎたあぁ



熱中症を予防しよう

これからの時期は運動や農作業で外に出ることが多く、旧暦七夕のお墓掃除も行われます。温度や湿度に気をつけ、予防策を実践しましょう。

※こまめに水分補給しよう

のどの渇きがなくても、1時間にコップ半分くらいの水分をとりましょう

※暑さを避ける工夫をしよう

エアコンの活用や日傘などを利用しましょう

※無理せず休息をとろう

睡眠不足や二日酔いなど、体調がすぐれない時、疲れを感じた時は無理せず休みましょう

※十分な栄養をとろう

主食・主菜・副菜が揃ったバランスのとれた食事を取りましょう。夏の疲れを残さないために、次の栄養素を意識しましょう

◆ビタミンB1(豚肉、大豆、うなぎ、玄米など)

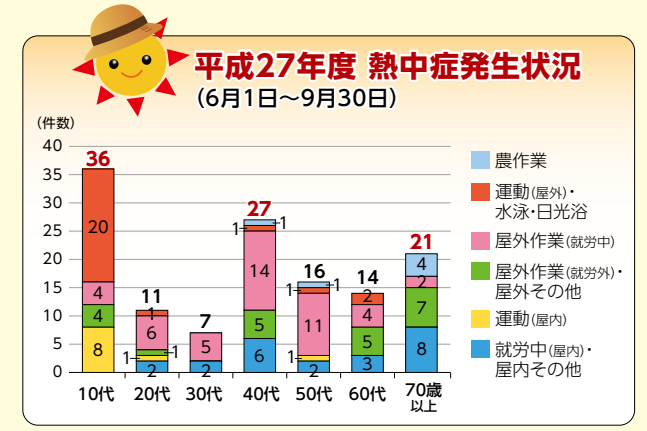
◆クエン酸(シークワーサー、酢、梅干し)

◆カリウム(芋、野菜、果物)

※食事制限がある方は主治医と要相談

※子どもや高齢者には、周囲から声かけしよう

体力のない子どもや高齢者は熱中症になりやすいと言われています。ご家族や近所さんで声をかけあいましょう。また、部活動中は監督やコーチが水分補給や休憩の声をかけに行いましょう



こんな症状に要注意!

重症度Ⅰ

めまい、失神、たちくらみ、筋肉の硬直(こむらがりえり)、大量の汗

重症度Ⅱ

頭痛、吐き気、体がだるい(倦怠感)、ぐったりしている

重症度Ⅲ

呼びかけに対し返事がおかしい、体がひきつる(けいれん)、まっすぐに歩けない、高体温(体にふれると熱い)

動けない、水が飲めない、意識がはっきりしない時は、救急車を呼びましょう!



市長室

ばいばい! 幹子やいびくん

健康は財産



長い夏が始まります。亜熱帯性気候の沖縄に住む私たちは、暑さに慣れていると思いますが、毎年多くの熱中症患者が発生しています。年齢を問わず誰もがかかる可能性があります。症状によっては命を落とす危険性もあります。そのため、日頃から食生活や生活習慣に気を配り、体調を整えることで、熱中症にかかりにくい体質を作ることが大切です。

本市では、今年から健康な21(第2次)がスタートします。それと同時に「健康づくり市民会議」を結成し、市民、関係機関・団体、行政が一丸となり、市民の健康を守り、健康づくりをサポートしていきます。

本市の健康課題である肥満や過度な飲酒は、様々な病気を引き起こす原因となります。だからこそ、おのずと何をすべきか見えてくるのではないのでしょうか。

自分自身の健康は、家族や職場、あるいは地域社会にとって、かけがえのない財産になると私は思っています。

「健康を守る」第一歩は、自分に合った健康づくりを無理なく続けることにあります。まずは、健康に対する意識改革から始めていきましょう。



那覇市長 城間幹子

主な紙面	
● 油断大敵! 熱中症	1
● 夏休み特集/7月8日「なほの日」イベント	2
● 7月10日参院選/蚊に用心!	3
● 情報バック	4
● 博物館トピックス/ニュースダイジェスト	5
	7
	8