

# 消防だより

平成29年

6月号

## 熱中症対策

皆さんは「熱中症」という言葉を近年ニュース等でよく見聞きすると思います。熱中症は、高温多湿な環境に、私たちの身体が適応できないことで生じる様々な症状の総称です。重症になると、命に関わることもあります。

熱中症を知り、自分でできる熱中症対策を心がけ楽しい夏を過ごしましょう!!

### 熱中症の症状

- ① めまいや顔のほてり
- ② 筋肉痛や筋肉のけいれん
- ③ 体のだるさや吐き気
- ④ 体温が高い、皮膚の異常
- ⑤ 意識状態が悪い、真っすぐ歩けない
- ⑥ 水分補給ができない …etc

めまいや立ちくらみ、顔がほてる等の症状が出たら、熱中症のサインです!!

声をかけても反応しなかったり、おかしい返答をする。または、まっすぐ歩けないなどの異常があるときは重度の熱中症にかかっているかもしれません。すぐ医療機関を受診しましょう。

### 熱中症予防・対策



熱中症を予防するために大切なことは、暑さに負けない体づくりです。日常的に適度な運動を行い、適切な食事、十分な睡眠を心がけましょう。



1. 涼しい場所へ移動しましょう  
クーラーが効いた室内や車内、風通りのよい日かげに移動し安静にしましょう。
2. 衣服を脱がし、体を冷やして体温を下げましょう  
衣服は緩め、体の熱を放散させましょう。氷枕や保冷剤等で両側の首筋や脇、足の付け根等を冷やします。

また皮膚に水をかけ、うちわや扇子等で仰ぐことで体を冷やすことができます。

3. 塩分や水分を補給しましょう  
水分と塩分が同時に補給できる、スポーツドリンクなどを飲ませましょう。

嘔吐の症状がでていたり、意識がない場合は無理やり水分を飲ませることはやめましょう。

熱中症は命に関わる危険な症状です!!

熱中症かなと思ったら、すぐに医療機関へ相談、または救急車を呼びましょう!! 救急車を待っている間にも、現場で応急処置をすることで症状の悪化を防ぐことができます。

### 4月出動状況

救急	28件	(126件)
風水害	0件	(0件)
火災	1件	(1件)
捜索	1件	(1件)
救助	0件	(0件)
その他	0件	(0件)
合計	30件	(128件)



火事・救急・救助

☎119

消防本部 ☎985-3281

※火災の早期発見と『逃げ遅れ』を防ぐために住宅用火災警報器を設置しましょう。住宅用火災警報器の交換の目安は10年です。定期的に動作の確認をしましょう。

○消防法及び市町村条例(平成23年6月施行)により、すべての住宅に火災警報器が義務づけられました。

※火入れを行う地域の皆さんは必ず消防本部まで連絡するようお願いいたします。  
※火事・救急・救助は119番へお願いします。

( )は、平成29年累計

# 公立久米島病院だより

住民検診はもう受けましたか。公立久米島病院でも血液検査・尿検査は可能となっていますので、受診ができなかった方は朝食を抜いたうえで受診して下さい。先月も少し述べたように今年の健康診断は久米島デジタルヘルス研究(以下じんぶんプロジェクト)の前検査という側面もありますので、ふるって参加をお願いします。

内科 清人  
山城

## 肥満は伝染する?!

じんぶんプロジェクトは、生活習慣病に焦点を置いています。生活習慣ってなんとなくその人個人の問題と考えてしまいがちです。しかし、アメリカの社会学者スタンレー・ミルグラムは「我々は知らず知らずのうちに他者から影響を受けて意思決定を行い、気づかないうちに同じ行動をとっている」と述べています。つまり、生活習慣病は個人の問題ではない可能性

### 腸内フローラを調べて健康づくり

じんぶんプロジェクトで特徴的なのが、今話題の腸内細菌・腸内フローラを調べることで、できる点です。腸内フローラとは、私たちのお腹(消化管)の中に共生している腸内細菌の集まりのことで、成人で約2キログラムあり、細胞の数はヒトの細胞の60兆個よりはるかに多い100~1000兆個とも言われています。この腸内フローラは肥満、糖尿病、腎臓病、心臓

## 梅雨にアレルギー予防?

小児科 渡邊 幸



疾患、精神疾患にも関連があることがわかってきていて、内科学の革新が進行中です。腸内フローラの多様性を調べることで、腎臓病や心疾患、糖尿病、肥満などを起こしにくい体質へと変えられる可能性があるのです。  
生きる知恵(じんぶん)を活かして心身ともに健康になりましょう。  
参加したくなった方が一人でも増えると幸いです。

### なぜ梅雨時期はアレルギーを起こしやすい

梅雨の季節になると久米島ではアレルギー症状で受診されるお子さんが増えます。アレルギー性鼻炎(鼻汁・鼻閉・くしゃみ)、アレルギー性結膜炎(目の充血やかゆみ)、喘息発作などです。

アレルギーには、花粉などによる季節性アレルギーと、ダニやハウスダスト(ほこり)など室内環境による通年性アレルギーがあります。本土ではスギ花粉による季節性アレルギーが深刻化していますが、沖縄ではダニ・ホコリ・カビなどによる通年性アレルギーが多いという特徴があります。よく「沖縄では花粉症はない」と思っているのに、アレルギー症状が出たという方がいらっしやいます。それはこのような理由かもしれません。また小児では季節性よりも通年性アレルギーが多く、ダニのアレルギー性鼻炎があると喘息を起こしやすいなど、無視できない問題となっています。一方沖縄でも

季節性アレルギーはあり、リュウウキウマツヤ(2・3月)さとうきびの花(12・1月)の飛散時期にはマスクの着用が予防効果を発揮します。  
というわけで、沖縄では梅雨時期に高温・多湿となりダニ・カビが育ちやすい環境となるため、アレルギー症状を起こす子どもが増えやすいと考えられます。

### 室内のアレルギー対策?

「ダニの温床を作らないこと」と「こまめな掃除」につきます。ダニはホコリ9あたり平均3千匹いると言われます。特にじゅうたんや布製のソファ、ぬいぐるみ等はダニの温床になりやすいのでなるべく置かないようにしましょう。掃除のポイントは、①床は時間をかけて掃除機をかける ②家具や棚は水拭きする ③寝具はまめに洗濯や天日干しするです。また、室内の風通しをよくしたりこまめに換気することも大切です。今年の梅雨はダニ・カビ対策でアレルギーを予防しましょう。

