

熱中症を予防しましょう

①暑さを避けましょう

- ・扇風機やエアコン等での室内の温度調節
- ・感染症予防のため、換気扇や窓開放による換気をしつつ、エアコンの温度設定をこまめに調整
- ・通気性、吸湿性、速乾性のある衣服や、外出時の日傘や帽子の着用

お互いに声をかけあい、予防しましょう！

②適宜マスクをはずしましょう

- ・気温・湿度の高い中でのマスク着用は要注意
- ・屋外で人と2m以上距離を確保できる場合はマスクをはずす
- ・屋内では、2m以上距離を確保でき、会話をほとんど行わない場合はマスクをはずす

③こまめに水分補給をしましょう

- ・のどが渇く前に水分補給し、たくさん汗をかいた時は塩分補給も行う

④日頃から健康管理をしましょう

- ・日頃から体温測定などを行い、体調不良時は無理をせず静養する

⑤暑さに備えた体づくりをしましょう

夏の農作業時の注意点!!

- ・日中の高温時はできるだけ作業を行わない
- ・作業前、作業中にこまめな水分補給・休憩をとる
- ・作業は2人以上で行う
- ・通気性の良い衣服や帽子、送風機等の活用
- ・高温多湿の環境を避け、なるべく日陰での作業を行う

「熱中症かな」と思ったら

- ・めまいや吐き気などの症状がみられた時には、涼しい所で休みましょう
- ・症状が改善しない場合は医療機関を受診しましょう



熱中症に気をつけましょう

環境にもお財布にもやさしい生活にチャレンジ!!

温暖化が進むことで猛暑や熱帯夜が増え、今世紀末には+1.0℃～5.7℃上昇すると予想されています(※1)。温暖化の原因となる二酸化炭素を削減する行動をしながら、自分や家族の健康を守りましょう。

2021年の熱中症による救急搬送人数は47,877人でした。予防のため熱中症情報を確認しましょう。熱中症予防情報サイト(環境省)では暑さ指数を公開しており、天気予報でも取り上げられています。去年7月と8月の奥出雲町の暑さ指数は、厳重警戒(激しい運動は中止)の日が29日間、危険(運動は原則中止)の日が8日間でした。

熱中症の発生場所は全国的に住居が39%と一番多くなっています。次いで道路17.5%、仕事場(田畑、森林を含む)11%、公衆(野外)11%です(※2)。

熱中症対策には、部屋に入ってくる直射日光をさえぎる(グリーンカーテンなど)、エアコンと扇風機を利用する(R3年5月号の記事を参考にしてください)、子どもの様子に注意する、こまめに休憩をとる、水分と塩分を補給する、日傘や帽子を使うなどがあります。

※1 IPCC第6次報告書
※2 2022Japan Network For Climate Change Action



表紙の写真について

奥出雲町には、ヒメボタルが観察できる場所があります。よく知られるゲンジボタルやハイケボタルは河川などに生息するのに対し、ヒメボタルは森林内に生息します。また、ゲンジボタルなどと比べると、飛び始める時期も7月上旬と遅く、小型で光も弱いですが、明滅間隔が短く、独特な光跡を楽しむことができます。ホタルは、とてもデリケートな生き物ですので、観察の際は光を当てないなど、生息環境の保護に配慮しましょう。

オペラを鑑賞しました ～ネズミの涙～

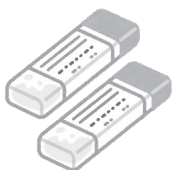
6月14日(火)、本校第一体育館にて、オペラシアターこんにゃく座の公演が行われました。オペラの演目は「ネズミの涙」。生徒も教職員も、迫真の演技に引き込まれ、戦時下を生きるネズミたちが、絶望の涙を流しながらも仲間と手を取り合って生きていく姿に強く胸を打たれました。

公演を観て、「いろんなことが起こって、何がなんだか分からなくなるときが私にもあるけど、常に前を向いて進んでいこうと強く思った」「辛くて泣きたいときもあるけど、そういうときこそ人生楽しく!!毎日笑顔を忘れず過ごしたい」など、勇気をたくさんもらった横高生でした。



大腸カメラのすすめ

大腸がんは、がんで亡くなった方の中で、男性で12.5%(第3位)、女性では15.3%(第1位)を占めており¹⁾、とても多い疾患です。血縁関係のご家族の中に大腸がんの方がいる場合や、高齢の方で発症率が高いです²⁾。早期発見・早期治療には大腸がん検診(便潜血検査)を受け、大腸カメラをすることが重要となります。

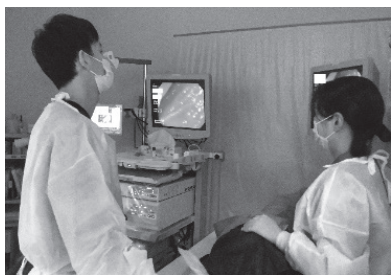


便潜血検査とは、便中の血液成分を調べる方法です。この検査が陽性の場合、3～6%程度に癌が見つかりますので、大腸カメラをする必要があります。また、便潜血検査陰性となり

癌を見逃してしまう場合もあるため、ご心配な方はやはり大腸カメラを受けましょう。

大腸カメラは、下剤で腸をきれいにし、肛門からカメラを入れて大腸全体を観察します。がん検索に加えて大腸ポリープ切除治療も同時に行え、癌の予防ができます。

なかなか大変な検査ですが、周りに受けている方も多いと思いますので、また話を聞いてみてください。



がんが心配

検査を受けたい



詳しいことを聞きたい

そんな方は、奥出雲病院 総合診療科へお気軽にご相談ください。

<参考> 1) 公益財団法人 がん研究振興財団、『がんの統計2022』。
2) 日本消化器病学会、『大腸ポリープ診療ガイドライン2020(改定第2版)』

(文責:奥出雲病院 総合診療科 重栖慎典)

図.ポリープ切除術

