

熱中症を防ぐために知っておきたいこと

熱中症は、屋外だけでなく、室内で何もしていないときでも発症し、場合によっては死亡することもあるなど、命にかかわる病態です。

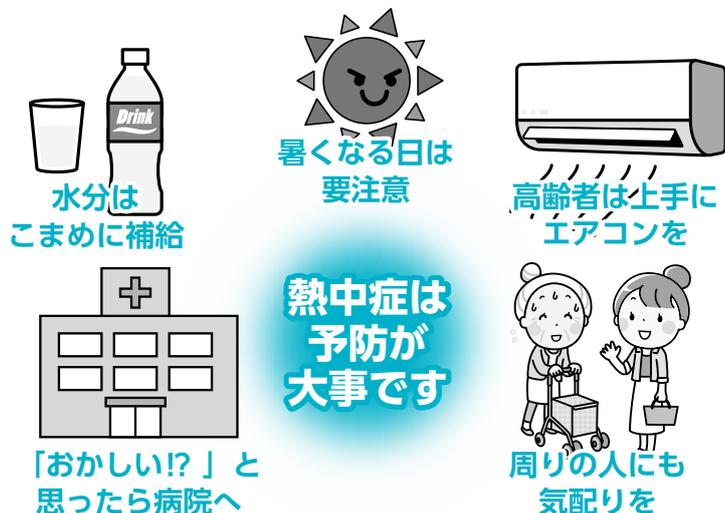
「正しい知識を身につける」「体調の変化に気をつける」「周囲にも気を配る」ことで熱中症による健康被害を防ぎましょう。

また、熱中症の危険性が極めて高くなると予想される場合に発表される熱中症警戒アラートを活用して、できるだけ暑さを避け、水分・塩分の補給をしっかりと行うなど、日ごろから熱中症に対する備えを万全にしましょう。

熱中症の疑いがある人を見かけたら、状況を確認し、速やかに応急処置・119番通報をしましょう。

熱中症予防 5つのポイント

出典：埼玉県「熱中症予防5つのポイント」リーフレット



特にご注意ください!

【子ども】

体温の調節能力が十分に発達していないため、注意が必要です。

【高齢者】

暑さや水分不足に対する感覚機能や身体の調整機能も低下しているため、注意が必要です。（熱中症患者のおよそ半数は、65歳以上の高齢者です。）

【障がいのある方】

自ら症状を訴えられない場合があるため、特に配慮しましょう。

健康 一回メモ

スマホ・タブレット・ テレビなどの 子どもたちへの影響

液晶から発するブルーライトについては、過去に特集がありました。今回はデジタル機器を利用することでの子どもたちの心への影響について、お話しします。

一昔前のクリニック待合室では、子どもたちが大声を出しながら走り回ったり、お母さんの膝に抱っこされて絵本を読んでもらったりしている光景が見られました。現在の待合室は、大多数の子どもたちがとても静かに順番を待っています。子どもはスマホやタブレットなどに夢中になっているようです。診察の場面でスマホを取り上げられると、素直にあきらめる子どもが多いのですが、大泣きする子どももいます。

一方的なメディア漬けの影響として、お母さんの話しかけが激減する、テレビの日本語とお母さんの日本語は違うので発語の時期が遅くなる、発音発声が不明

瞭、人の目を見て話さない、落ち着きがない、姿勢態度がふらつく、駄々をこねたりかんしゃくをおこしやすい、自分の考えがなくなり受け身の姿勢を助長などがあげられます。しかし、大多数の研究では、大きな影響はないとしています。

動画プログラムの中には、子どもの発達を促進するものもありますが、乳幼児は健全な脳発達と適正な社会性、情緒、認知発達のために親と触れ合うことが必要です。青少年は十分な睡眠時間、身体活動、そしてメディアを使用しない時間が必要であることも明らかになっています。単に利用を制限するのではなく、親子間でメディアの内容や使用時間をきちんと決め、睡眠、身体運動、親子間の交流時間を取るようにしましょう。

子どもの機嫌やタイミングもあるとは思いますが、スマホを取り上げられて大泣きする場面を見ると親子間でのルールの確認はとても重要であると考えます。

〈提供：（一社）桶川北本伊奈地区医師会〉

健康ガイド

い～な！健康マイレージ対象事業

※い～な！健康マイレージをお持ちの方は、当日持参してください。

詳しくは、『広報いな』6月号をご覧ください。

特定健診・健康診査

実施期間▶10月31日(金)まで

自分の健康状態を知り、生活習慣を見直す機会になります。年に1回必ず受診をする習慣をつけましょう！

■ 医療機関に直接予約（のぞみりハビリテーション病院は事前申し込み不要）

※特定健診・健康診査の受診券が紛失などでお手元がない方は、再発行をしますので、二次元コードまたは保険医療課にお問い合わせください。

■ 特定健診（40歳～74歳で町国民健康保険に加入している方）…保険医療課内 2171

健康診査（後期高齢者医療保険に加入している方）…保険医療課内 2175



大腸がん検診・胸部レントゲン検査・前立腺がん検診・肝炎ウイルス検診

実施期間▶10月31日(金)まで ■ 医療機関に直接予約

骨粗しょう症検診

実施期間▶10月31日(金)まで

■ 健康増進課（保健センター）
窓口または電話

胃がん検診（胃カメラ）

実施期間▶11月28日(金)まで

■ 11月14日(金)までに、健康増進課（保健センター）窓口または電話

子宮がん・乳がん個別検診

実施期間▶12月20日(土)まで

■ 健康増進課（保健センター）
窓口または電話

各種実施医療機関

実施医療機関（50音順）	電話番号	特定健診・健康診査	大腸・胸部前立腺・肝炎	骨粗しょう症検診	胃がん検診（胃カメラ）	乳がん検診
石くぼ医院	872-6121	○	○		○	
伊奈中央病院	721-3022	○	○			
伊奈病院健康管理センター	723-6071	○	○	○	○	○
今成医院	723-8280	○	○	○	○	
内田クリニック	728-9296	○	○	○	○	○
おおつ消化器・呼吸器内科クリニック	748-5522	○	○	○	○	
尾崎内科クリニック	720-1701	○	○	○		
金崎内科医院	728-8550	○	○	○		
木村クリニック	723-8884	○	○	○		
のぞみりハビリテーション病院	723-0855	○	○			
みなみのメディカルクリニック	720-0033	○	○	○	○	
みやうち内科・消化器内科クリニック	783-3751	○	○	○		
世沢整形外科	723-9191	○	○	○		

子宮がん検診実施医療機関

実施医療機関（50音順）		電話番号	実施医療機関（50音順）		電話番号
伊奈町	伊奈病院健康管理センター	723-6071	上尾市	上尾女性クリニック	729-8803
北本市	北里大学メディカルセンター	048-593-1212		上尾中央総合病院（代表）	773-1111
	吉田医院	048-591-2200		ナラヤマレディースクリニック（予約専用）	771-0004
上尾市	葵ウィメンズクリニック	781-1188		ひらしま産婦人科（予約不要）	722-1103

※診療日・時間は、医療機関に直接ご確認ください。

※例年実施期間の終わりごろは、どの医療機関も大変込み合いますので早めに受診しましょう。