

熱中症に気をつけよう

✓ エアコン等で
温度をこまめに調節



✓ 遮光カーテン・すだれの
利用、打ち水の実施



✓ 外出時には日傘の使用、
帽子の着用



✓ 天気のよい日は日陰の
利用、こまめな休憩



✓ 吸湿性・速乾性のある
通気性のよい衣服を着用



✓ 保冷剤、氷、冷たい
タオルなどで、からだを
冷やす



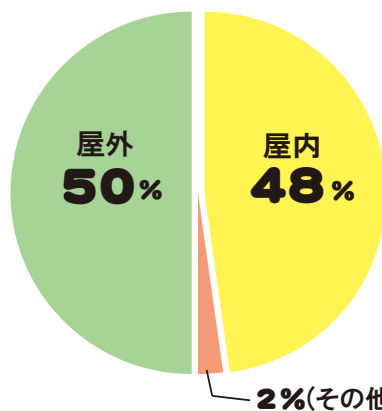
出典：熱中症の予防についてのリーフレット(厚生労働省)を加工して作成

気温が著しく高くなることにより熱中症による重大な健康被害が生じるおそれのある場合、環境省が前日に「熱中症特別警戒アラート」を発表します。

熱中症は、曇りの日や室内、夜間寝ているときにも発症します。のどが渇く前に小まめな水分の補給などをしましょう。そして、高齢者・子ども・障害者には、周囲の方も注意して見守りましょう。

問合せ先 健康推進課 ☎072-433-7091、消防本部 ☎072-422-9202

●熱中症発生場所(令和7年度) ※市消防本部資料



屋内にいても
熱中症になりやすい?!



【屋内での熱中症対策】

- ・室温や湿度を適切に保つ
- ・首や脇の下などの太い血管がある部分を冷やす
- ・水を飲むときは、一度に大量ではなく、少量ずつこまめに

熱中症疑いの救急車出動件数

108 件 (令和7年度)

※屋内の発生場所は、住宅や職場など。

●熱中症警戒アラートとクーリングシェルターを活用しましょう

熱中症警戒アラートは、危険な暑さが予想される場合に、暑さへの「気付き」を促し熱中症への警戒を呼びかけるものです。アラートの発生場所はホームページで確認できます。

また、クーリングシェルターを活用するなど、エアコンの効いた涼しい室内で過ごすようにしましょう。



熱中症警戒アラート



クーリングシェルター

足のしびれは、主に腰での神経の障害により生じます。す。腰椎椎間板ヘルニアでは、腰やお尻、下肢に痛みやしびれが生じ、力が入りにくくなります。ほとんどの片方の足に起こります。骨の椎間板は体重を支える背骨の骨と骨の間にあり、背骨の役割を果たしている軟骨組織です。椎間板は中心の硬い組織で、周囲の軟骨組織が組織でできています。この組織が外層の組織でできています。

足のしびれ

問合せ先 貝塚市医師会
☎072-423413

貝塚市医師会

健康

離乳食講習会

聴いて・見て・作って・食べて離乳食を体験できます。保育士による保育もあります。

日時 ①7月17日 ②24日
金曜午後1時30分～3時30分

場所 保健・福祉合同庁舎3階(受付2階)

対象 ①生後9～15カ月頃までの子どもとその保護者
②生後5～8カ月頃までの子どもとその保護者

参加費 2000円

定員 ①8組②10組(定員になり次第締切)

申込・問合せ先 子ども相談課 ☎072-433077

歯の治療にかかわる人々

貝塚市歯科医師会

ここに1本の虫歯があるとして、それを治療するのにどのくらいの数の人が関わるのでしょうか？まず、私たち歯科医師が虫歯を削り取り、歯科助手が介助します。そして歯科技工士が冠を作製し、再び歯科医師がそれを装着します。間接的には歯科衛生士や受付業務のスタッフも加わるでしょう。これで数名の歯科スタッフが関わっています。それではこの数名が揃えば、虫歯の治療ができるのでしょうか。答えはノーです。

歯の治療には、診療を行うための環境づくりも欠かせません。診療所を建てる人や、院内を清潔に保つ人など、多くの人が支えています。また、治療で使う器具や機械、材料は専門性の高いものが多く、それらを製造する人、届ける人、点検や修理を行う人など、さまざまな仕事をする人たちの力によって安全に使われています。さらに、歯科医師や歯科衛生士などの歯科スタッフは専門的な教育を受けて資格を取得していますが、その教育を担う教員や指導者の存在も欠かせません。このように、皆さんのお口の健康は、目に見えるスタッフだけでなく、多くの人々の支えによって守られています。

組織からとびだして神経を圧迫し、足のしびれや痛みを生じます。安静、薬物療法やリハビリなどにより治療することがほとんどで、手術をするのは少なくなります。

腰部脊柱管狭窄症では背骨の中を走る神経の通り道が、主に加齢による椎間板、じん帯の変性により椎間狭小になり、神経が圧迫され、足のしびれや痛みが起きます。す。両側の足に起こることも多いですが、歩行時に症状が強くなり、長距離を歩くと歩けなくなることがあります。再び歩けるようになるまで特徴です。これを間欠性跛行といいますが、血流障害でも起こることがあります。す。薬物療法・リハビリなどにより症状が軽くなる人もいますが、強い場合は手術が必要となる場合があります。

お詫びと訂正

広報かいづか6月号4ページに掲載した内容に誤りがありました。以下のとおり訂正し、お詫びいたします。

タイトル 大切な心と体のために
～緊急避妊薬を知っていますか～

訂正内容 誤 り 避妊の阻止率(上から6行目)
正しくは 妊娠の阻止率

人は、足のしびれが気になることをお勧めします。