

人生100年時代 健康長寿をめざそう

熱中症?いや、脳梗塞かもしれない!

(夏の脳梗塞を防ぐために 脱水や夏かぜに注意してください)

問 健康づくり推進課(役場2階) ☎823-4418 FAX.823-0020

1. 脱水が脳梗塞の原因に?

脳梗塞は血管の中に血液の塊(血栓)ができて、脳の中の血流を阻害してしまう病気です。「脱水」はその血栓ができやすくなる状態です。そのため夏は、脳の血管が詰まる「脳梗塞」が起きやすくなります。

2. 脱水が起きやすい ここに注意!

(1) 夏の朝

寝ている間に発汗が増え、脱水状態になり脳梗塞を起こしやすい状態です。枕元に水分を置き、寝る前や途中目が覚めた時に飲むようにしてください。また、夜間に血圧が下がり、血流が滞って血管が詰まりやすくなります。



(2) 大量飲酒をやめる

飲酒は尿量を増加させ、脱水の原因になります。アルコール以外の水分をしっかりと取りましょう。



(3) 高齢者はのどの渇きを感じにくい

こまめな水分補給が大切です。室温の温度調整もしっかり行いましょう。

(4) 寝不足、体調不良も脱水の原因に

夏かぜなどの感染症を起こすと、血液が固まりやすくなり、脳梗塞が起こりやすくなります。

3. 次のような症状が急に起こったら、すぐに受診してください

- ・体の左右どちらかが動かせない、力が入らない
- ・体の左右どちらかがしびれる、感覚が鈍くなる
- ・ろれつが回らない、言葉が出てこない
- ・片方の目が見えない、視野が半分欠ける
- ・足もとがふらつく、力が入らず立てない
- ・めまいが起きる



脳の中のどの部分の血管が詰まるかによって、出る症状は異なります。発症後、数時間であれば使えるお薬や治療もありますので、脳梗塞を少しでも疑う場合は救急車を呼んでください。

イベント 図書館からのお知らせ

問 町立図書館
☎823-3215 FAX.824-3315

8月の読書のテーマは「パリ2024オリンピック」です。
今月はオリンピックの競技や歴史に関する本を展示しています。

- 休館日 8月の休館日は次のとおりです。
毎週月曜日(祝日などの場合翌日)
8月30日(金)(図書整理日)

赤ちゃんのためのおはなし会 ももちゃんくらぶ

月日	8月2日(金)	8月16日(金)	9月6日(金)
場所	図書館		
時間	10時30分から		
費用	無料(自由参加)		
対象	0~3歳児		
内容	絵本の読み聞かせ、手あそびなど		



ももたろうくんのおはなし会

月日	8月24日(土)
場所	図書館
時間	11時から
費用	無料(自由参加)
対象	幼児~低学年
内容	絵本の読み聞かせ テーマ「お化け」



イベント スマホ相談会

問 海田町社会福祉協議会
☎820-0294 FAX.820-0293



スマホサポートボランティアによる相談会です。対応が難しい内容については答えることができない場合があります。
※相談時間の制限をする場合があります。

- 日時 8月1日(木)、9月5日(木) 13時30分~15時
- 場所 ひのうらセンター(旧保健センター)
- 対象 どなたでも
- 持ち物 使用しているスマートフォン
- 参加費 無料
- 申し込み 不要。
当日時間内に来てください。

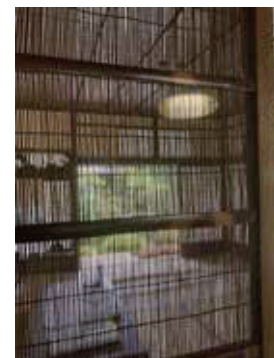


イベント 旧千葉家住宅 今月の一般公開日

問 織田幹雄スクエア
☎822-7373 FAX.824-1125

座敷棟・庭園、角屋を公開します。
簾戸や蚊帳など夏のしつらえになっています。

- 日時 8月9日(金)~8月12日(月・振)、
8月23日(金)~8月26日(月) 10時~16時
(8月9日(金)は、座敷棟に入場して見学できます)
- 場所 旧千葉家住宅
- 対象 どなたでも
- 参加費 無料
- 申し込み 事前申し込みは
必要ありません。
織田幹雄スクエア側入口か
ら入場してください。



イベント むかしのくらし体験「みんなで夏遊び」

問 織田幹雄スクエア
☎822-7373 FAX.824-1125



けん玉に水でつぼう。夏のあそびを楽しみましょう。
※雨天中止。

- 日時 8月24日(土) 13時30分~15時30分
- 場所 旧千葉家住宅 角屋周辺
- 対象 どなたでも(幼児は保護者同伴)
- 参加費 無料
- 申し込み 当日随時受け付け。
状況により待つことがあります。

