

7月の保健行事

保健センターでは、妊産婦や乳幼児対象の母子保健・成人の健康づくり・精神保健福祉に関する事業を行っています。
子育て関係の事業の案内は4、5ページをご覧ください。

催 し 名	月 日	時 間	注 意 事 項 な ど
ひまわり栄養相談 (個別栄養相談)	月～金曜日 (祝日を除く)	9時～16時	管理栄養士が食生活についてのアドバイスを行っています。 申し込み =事前に電話で保健センターへ
健 康 相 談 室	毎週月曜日 (祝日を除く)	9時～11時	保健師・管理栄養士による身体測定、尿検査、血圧測定、 育児相談、離乳食相談、健康相談など 対象 =赤ちゃんから高齢者まで 持参物 =母子健康手帳
こころの相談室 (精神保健福祉相談)	7月18日(火)	13時30分～ 15時30分	精神科医師が心の不安、思春期の悩み、アルコール依存などの相談に応じます。 対象 =本人または家族など 申し込み =7月11日(火)までに電話で保健センターへ
	8月18日(金)		申し込み =8月10日(木)までに電話で保健センターへ

場所=保健センター

駐車場=旧千葉家住宅駐車場を利用してください。(セブンイレブン海田中店店の隣にあります)

.....

8020表彰

自慢の歯と元気な笑顔を
ご披露ください

80歳以上で20本以上の歯をお持ちの人を、福祉保健まつり「ワッショイ! かいた」で表彰します(ただし、過去に表彰された人は除きます)。表彰には歯科医師の証明が必要となります。該当する人は、町内の歯科医院へ申し出てください。

募集期限◆9月20日(水)まで 表彰式日時◆11月26日(日)

問い合わせ◆保健センター

※表彰対象者には10月中旬頃、保健センターから郵送で案内します。

.....

ジカ熱・デング熱の感染源 ヒトスジシマカに注意!

蚊に刺されることで感染します

ジカウイルス感染症(ジカ熱)やデング熱の原因となるウイルスは、それらに感染した人の血を吸った蚊(日本ではヒトスジシマカ)の体内で増え、その蚊がまた他の人の血を吸うことで感染を広げていきます。

感染してもすべての人に症状が出るわけではありませんが、発熱や関節の痛み、発疹が出るといった症状が1週間ほど続きます。

対策法は?

蚊をできるだけ発生させない!

ヒトスジシマカは、バケツや空き缶にたまった雨水など、小さな水たまりを好んで卵を産み付けます。住まいの庭や周囲の水たまりを無くすことで蚊の数を減らすことができます。

蚊に刺されない!

蚊のいそうな場所に行くときは、虫除け剤を使用したり、長袖・長ズボンを着用して蚊に刺されないようにしましょう。



乳幼児の熱中症は 特に注意が必要です。

小学生以下の子どもは気温の影響を受けやすく、注意が必要です。特に乳幼児は、暑さによる体の不調をうまく伝えることができません。服装や水分補給のタイミングなど大人が注意して見守るようにしましょう。



子どもの熱中症を防ぐポイント

- ①こまめに水分を摂りましょう
皮膚や呼吸から失われる水分の排出量が多く脱水になりやすいため、水筒やペットボトルを持ち歩きましょう。
- ②顔が赤く、ひどく汗をかいている場合は、涼しい環境下で休ませましょう。
体の水分の割合が多いため、大人よりも水分が失われやすくなります。体調をこまめにチェックしましょう。
- ③日ごろから適度に外遊びをしましょう。
徐々に暑さに慣れさせましょう。外
- ④服装を選びましょう。
通気性のよい綿素材を選びましょう。暑さに応じて脱ぎ着する習慣を身につけさせましょう。
- ⑤絶対に車内に子どもを置き去りにしてはいけません。
車内の温度はわずかな時間でも急上昇します。季節にかかわらず、ちょっとした間だけだからと油断しないようにしましょう。
- ⑥外出時は照り返しに注意しましょう。
大人より身長が低い乳幼児は、地面

の照り返しの影響を強く受けます。また、ベビーカーを長時間炎天下に放置しないようにしましょう。

熱中症と脱水の関係

通常、汗をかくことで体温調節をしています。発汗が続き、体内の水分が少なくなると、脱水状態になります。脱水状態により体内の水分や栄養素のバランスが崩れると、汗をかくて体温を調節する機能が障害されます。汗が出ないと、熱がこもり、熱中症へとつながります。

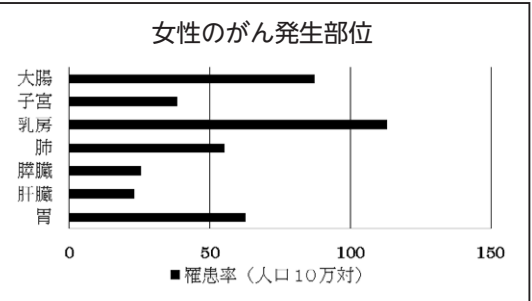
参考 WEB サイト

「環境省熱中症予防情報サイト」(<http://www.wbgt.env.go.jp/>)

「熱中症予防声かけプロジェクト」(<http://www.hitosuzumi.jp/project>)



乳がん、他人事ではありません・・・



出典：国立がん研究センター (2012年)

マスコミ報道でも話題となっている乳がんは、女性のかかるがん第1位です。さらに年齢別に見た罹患率では、30歳代から増加し始め、40歳代後半から50歳代前半にピークを迎え、その後次第に減少します。また、今後も乳がんの罹患患者数は増加すると考えられています。

月1回のセルフチェックで早期発見を!

みる

- ①入浴後、鏡の前に立って以下の項目を観察しましょう。
両腕を頭の後ろで組み、側面や斜めからも観察しましょう。
 - ・大きさや形に変化はないか
 - ・皮膚にえくぼ様のくぼみはないか
 - ・浮腫、ただれ、発赤はないか

さわる

- ①入浴時に石けんを指先につけ滑りやすくしておきます。
調べる乳房とは反対側の手で、しこりがないかチェックします。指先の腹で渦をまくように乳房全体を丁寧にさわります。乳頭を少しつまみ、血の色の分泌

- ・物がないかチェックします。
- ②入浴後横になり、乳房、わきの下にしこりがないか確認します。肩の下にクッションをひくとチェックしやすくなります。

生理が終わり、乳房が張っていない時期が最適です。閉経された人も毎月日にちを決めて行いましょう。

気になることがあれば、乳腺外科または乳腺専門外来のある医療機関を受診しましょう。また、2年に1度は乳がん検診を受けることをお勧めします。

7月の集団検診は7月28日(金)、29日(土)です。指定医療機関での検診は、平成30年3月31日まで実施しています。(乳がん検診受診券を必ず持ってきてください!)