

熱中症対策をいしましょう！

今年も暑い日がやってくるため、熱中症対策は必要です。

急激な気温上昇や暑い環境に体が対応できていないと熱中症のリスクが高くなります。

次の5項目に注意して、熱中症を予防しましょう！

熱中症の予防策

扇風機やエアコンなどで
こまめな温度調節を
しましょう



天気の良い日は日陰を
利用し、こまめに休憩を
とりましょう



遮光カーテンやすだれ、
打ち水で暑さを
避けましょう



外出時には
日傘や帽子を
着用しましょう



こまめに水分・塩分を
補給しましょう



あんしん♡元気生活

☎ 高齢者支援課
(地域包括支援センター)

☎ (25) 8150
FAX (25) 8054

がん患者さんを専門に群馬県で
外来診療・訪問診療を行っています。

「より良く生きるために」「本人の
好きなように」最期まで生きるた
めのお手伝いをしています。

多くの患者さんの最期をご家族と
ともに看取った経験を、患者さんや
ご家族の生の声、映像とともにお話
します。



萬田 緑平さん

在宅療養講演会

日時 7月20日(土) 14時～16時

場所 安曇川公民館

講師 萬田診療所 院長 萬田 緑平さん

申込先 高島市医師会 在宅療養支援センター

☎ (20) 9005



令和5年3月の高島市介護予防・日常生活圏域一
ズ調査では、人生の最期を迎えたい場所は「自宅」を
希望する人が約半数ありました。
できる限り住み慣れた我が家で、家族や大切な人と
共に暮らし、「最期まで自分らしく生きる」とはどうい
うことなのかを考えるために講演会を行います。

在宅療養講演会
「最期まで目一杯生きる」血管を守る生活習慣！
何から取り組みますか？

血管を守るって
どういうこと？



血管を守る
ためには



年齢と共に血管も変化してい
きます。年齢を重ねると、血管
も老化していきます。

しかし、食べ過ぎや運動不足
などの不健康な生活習慣を続け
ることで、実年齢以上に血管の
老化を加速させ、動脈硬化を招
いてしまいます。

動脈硬化とは？



血管の壁が厚くなったり、硬
くなったりした状態を指します。
正常な血管は柔らかく弾力性
がありますが、動脈硬化を起こ
した血管は硬く、もろくなりま
す。その結果、血管が詰まった
り、破れやすくなったりするた
め、脳梗塞や脳出血、心筋梗塞
を引き起こしま



① 血管を傷めない

禁煙、ストレス
の軽減を心掛けま
しょう。



② 血圧を上げない

血圧を上げる主な要因は塩分
のとりすぎと肥満です。

減塩を中心とし
た食生活で血圧を
安定させ、血管に
かかる負担を減ら
しましょう。



③ 血液をドロドロにしない

血液がドロドロになる原因で
ある、食べ過ぎや栄養バランス
の偏りを改善しま
しょう。

また、適度な運
動を心掛けましょ
う。



減塩の豆知識



日本人の1日当たりの
食塩目標摂取量を知って
いますか？

男性 7.5g未満
女性 6.5g未満



分を
といて
塩を
減ら
せんか？

上手に減塩する方法

○めん類の汁を残す
○みそ汁は、汁を少なく
具だくさんに
○しょうゆは「かける」
より「つける」

血管の状態は、血液検査をす
ることで分かります。血液検査
は、健診で実施できます。まだ
健診を受けていない方は、この
機会に健診を受けてください。
血管を守って健康寿命を伸ば
しましょう！

7月は「愛の
血液助け合い
運動」月間です

7月1日(月)から31日(水)
までの1か月間は、全国で「愛
の血液助け合い運動」が実施
されています。

血液は、長期保存や人工的
に造ることができないため、
血液事業を安定的・継続的に
維持し、血液製剤(献血で提
供された血液からつくられる
くすり)の国内自給を確保す
る必要があります。

献血について一人一人の理
解と協力を求め、献血活動の
一層の推進を図ることを目的
としています。

献血へのご理解とご協力をお
願いします！



献血推進
キャラクター
「けんけつちゃん」