



熱中症に 注意しましょう

熱中症とは、環境温度が皮膚温度より高く、多湿の状態に長時間さらされることであられるいろいろな体調不良をまとめていいます。高温多湿の環境に長時間さらされて筋肉のけいれん、倦怠感、頭痛、頻脈、尿量の減少など脱水が考えられる状態、意識障害などの中枢神経障害が見られた場合はすみやかな対処が必要です。手当の中心は「安静・冷却・水分補給」です。涼しい所やエアコンのある場所で安静を保ち、風通しを良くして塩分を含む水分を補給し、頭、首、わきの下、股関節を中心に冷やし、冷水を噴霧したり扇風機を使用したりするのも有効です。

無理をせず、症状が出た時、少しでも異変を感じた時は医療機関で受診しましょう。

一 予防策

● 休息・睡眠を十分にとりましょう

睡眠は8時間以上確保し、生活リズムを整えましょう。睡眠不足や風邪ぎみなど、体調の悪いときは暑い日中の外出や運動は控えましょう。

● 水分と塩分（ミネラル）を適度にとりましょう

スポーツドリンク・ミネラルウォーター・麦茶を、20分～30分ごとに一口～200ml程度飲みましょう。

● 服装に注意しましょう

白い色は熱を吸収しにくいので、白めの服や通気性の良い服を着ましょう。また、外出時には帽子をかぶりましょう。

総合相談窓口をご利用ください

高島市民病院では、総合相談窓口を開設しています。日頃、悩んでおられる健康のこと、保健・医療・福祉等の総合的なご相談をお受けしています。お気軽に地域医療連携室までお問い合わせください。

【相談日時】

4月・7月・10月・1月…毎週月曜日・木曜日
5月・8月・11月・2月…毎週火曜日・金曜日
6月・9月・12月・3月…毎週水曜日

時間 午前9時～12時

実施場所 相談室1 正面玄関守衛室横

対応職員：看護師長、社会福祉士

★内容に応じて各分野の職員が対応します。

☎ 高島市民病院 地域医療連携室 ☎ (36) 0220

元気をチェック！ 受けよう検診 ～大腸がん検診～

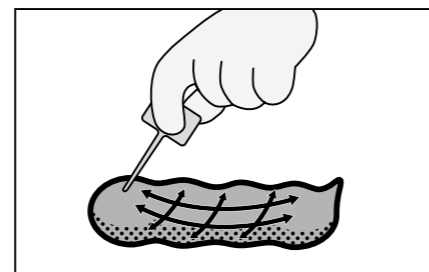


大腸がんにかかる割合は、50歳代から増加し始めます。便に血液が混じっているかどうかを検査する便潜血検査により、症状が出るまでに早期発見が可能です。

検診は、2日間の便を採り提出するという内容で手軽に受けられます。便を採る容器は各保健センターやかかりつけの医療機関でお渡しできます。詳細は「たかしま健康だより」をご覧ください。各保健センターへお問い合わせください。

【注意事項】

- ・採便は、表面をまんべんなくスティックでこすり取ってください。(イラスト)
- ・採った便は、提出するまでできるだけ涼しいところで保管してください。(保冷剤の利用など)



このコーナーに関するお問い合わせは、健康推進課まで
☎ (25) 8078

「不育症」治療費の一部を助成します

不育症とは

妊娠はするけれども、流産、死産等を繰り返し返して結果的に子どもを授からない場合を「不育症」といいます。

助成対象

産婦人科で受けた不育症の検査や治療で、医療保険が適用されないもの(ただし、入院時のベッド代等直接治療に関係のない費用や他市区町村等で助成の対象となった費用は除く。また平成25年度については、平成25年4月1日以降の検査や治療が対象となります)

助成対象者

- 次の4つの条件すべてに該当する方です。
- ・法律上の婚姻をしている夫婦であること
 - ・夫婦のいずれか一方が高島市に住所を有していること
 - ・夫婦のいずれもが市税等の滞納をしていないこと
 - ・夫および妻の前年の所得の合計額が730万円未満であること

助成額

1年度あたり10万円まで
※助成回数は通算3年度まで

申請期限

治療が終了した日の属する年度の翌年度末まで

申請方法

高島市不育症治療費助成金交付申請書兼請求書に記載し、必要書類を添えて健康推進課または各保健センターへ申請してください。必要書類は申請書兼請求書に記載されています。

※専門の相談窓口

滋賀県不妊専門相談センター
滋賀医科大学医学部付属病院
☎ 077-548-9083
(月～金：午前9時～午後4時)

子宮頸がん予防ワクチン接種は積極的な勧奨を差し控えています

平成25年4月1日から予防接種法に基づく定期的予防接種として実施していましたが子宮頸がん予防ワクチンの接種は、定期予防接種としては継続するものの、積極的な接種の勧奨をすることを差し控えることとなりました。

今回の措置は、接種を希望する方の接種を妨げるものではありません。

ただ、因果関係は不明ですが、副反応の報告もあることから、接種にあたっては、有効性と接種による副反応のリスクを十分に理解した上で受けるようにしてください。

詳しくは健康推進課までお問い合わせください。

私たちの健康は 私たちの手で！



高島市健康推進員協議会では、今年度356人(うち男性6人)で活動をしています。

今年は、「和食のよさ～発酵食品を毎日の食事に取り入れよう！」をテーマに市民の皆さんの健康づくり活動を計画しています。

和食には、心身を健康に保つために先人たちが自然の中から学び取ってきた知恵がたくさん詰まっています。また、和食では発酵食品を多く使うので、腸内細菌のバランスを改善し、免疫力を強化する良さがあります。

各地域で、料理講習会をはじめウォーキングや健康サロンなどいろいろな取り組みを計画しています。地域の健康推進員から案内が届きましたら、積極的にご参加をよろしくお祈りします。

市民の健康づくり事業

- ▼日時 8月8日(木)
9時30分～11時30分
- ▼場所 高島保健センター
- ▼内容 室内レクリエーション(軽運動)
脂肪の摂りすぎを抑える食事の工夫