・ガ・イ 53

「熱中症に気をつけよう」

「熱中症」のニュースを耳にすることが多くなる夏。暑 さに慣れていない梅雨明けや、猛暑日が続いた時は特に 要注意です。適切な対応で熱中症を予防しましょう。

-熱中症の予防

こまめに水分を取ろう…水分のほか、塩分の補給も大切 です。カフェイン飲料やアルコール飲料は、利尿作用があるため水分補給に は適していません。スポーツドリンクや麦茶、ほうじ茶などがおすすめです。

- 休息を取ろう…疲れを感じたら無理せず、涼しい場所で休息をとるように しましょう。頑張りすぎは禁物です。
- ・声を掛けよう…自分では、体調の変化に気づかないことがあります。周りの 人の体調にも気を配り、みんなで声を掛け合いましょう。
- ・食事をしっかり取ろう…きちんと食事を取ることも熱中症予防になります。 朝食をしっかり食べることも大切です。
- 気温と湿度に気を配ろう…体で感じる暑さと実際の気温は異なることがあ ります。気象情報や温度湿度計で実際の気温と湿度を知ることによって適切 な対策が可能になります。

室内の気温は28度以下、湿度は70%以下になるようエアコンなどを調節 しましょう。

特に高齢者は注意が必要です

65歳以上のかたは、屋内で熱中症を発症することが多く、重症化しやすい といわれています。

高齢者は汗をかきにくく暑さやのどの渇きを感じにくい傾向があります。 特にこまめな水分補給とエアコンや扇風機の上手な活用を心がけましょう。 また、寝る前の水分補給は夜間の熱中症予防につながります。

めまい、頭痛、吐き気、倦怠感など「おかしいかな?」と思ったら涼しいとこ ろで休み、症状が回復しない場合は医療機関に相談しましょう。

問い合わせ…保健センター **~**048-256-2022

「小児の気管支ぜんそく)



三村 尚 小児科医師



気管支ぜんそくは、発作的に喘鳴(いわゆるゼーゼー、ヒューヒュー)、呼吸 困難を繰り返す病気であり、病態としては気道(呼吸する時の空気の通り道) の慢性的な炎症と考えられています。

小児の気管支ぜんそくは成人と比べてアレルギー性のものが多く、特にダ ニ・ハウスダストなどの吸入アレルゲン、ペットの毛、カビなどとの関連が知ら れています。また季節の変わり目、梅雨時など、気温・湿度・気圧などの気候変 化に伴って症状が出現することが知られています。

診断は繰り返す喘鳴のエピソード、ぜんそくなどのアレルギー疾患の家族 歴、アレルギー検査などを総合して行います。 おおむね小学生以上のお子さ んでは、呼吸機能検査を行うことでより正確に評価することができます。

治療としては、急性発作を抑える治療、発作を起こさないようにする長期 管理の2つに分けられます。急性発作を繰り返すことで気道の炎症が進んで しまうことが知られているため、ぜんそく治療では普段から発作を起こさな いようにする長期管理が重要です。発作の頻度に応じて、抗アレルギー薬の 内服、ステロイド剤の吸入などを行うことで、急性発作の頻度を抑えることが できます。

小児、特に2歳未満の乳幼児では、風邪などの感染に伴ってぜんそくと同 じような喘鳴発作が起こることがあり、診断が難しい場合があります。心配な 症状がある場合は、小児科医にご相談ください。

問 61 合

わせ… 防犯対策室

048

242

636

駐車場に照明 ※明や防 防犯カメラを設置しましょう。 びましょう。 犯設備の整っ (センサーライト) ょう た駐車場

B

照

駐車場は明るくしまし

あります

う心掛けましょう。 内に置き忘れな 車両の盗難 バンや貴重品、 また、 外 15 から見えな つながる場合が 13 ようにしまし 小銭などを車 車上狙 11 13 ょ か

ょ

う。

力

)大切なものは車内に放置しな 被害を防ぎましょう。 などの盗難防 式警報装置、

)盗難防止機器を使いまし てド は、 ー式ハンドルロックやセンサ から降りるときや離れるとき アロ 少しの間でも必ず窓を閉 ツ クをしましょう。 正機器を活用し GPS追跡装置 よう Ē め

被害に 遭わないために

車

車



ストがちらばる個性あふれるサ で検索すると、背景に豆のイラ

イトに出会える。「おしゃべりイ

ンタビュー」や写真でイベントを

取材や制作を仲間と4人で行 紹介する「ハト豆ぐらふ」など 区を中心とした地域情報マガ

ハト豆ねっと」は、

鳩ヶ谷地

ジン。「ハト豆」とインターネット

市内では、 年比71件増) 発生しました。

部

狙あ 平成23年に186件 の自動車盗被害が व

験から「ハト豆ぐらふ」の撮影 はウェブやインテリア、ガーデン の影響でデザインを勉強。 ちを、愛着を持って。山、と呼ん 空気が澄んだこの緑豊かなま と編集長を任されてしまいま とめ発行する役割から、自然 キルも活きている。「記事をま を担当。仕事で培ったウェブのス などのデザインを職としている。 したのは小学校6年生のとき 学生時代、 趣味で絵を描いていた父親 級建築士の資格を取得 写真部だった経

川口から鳩ヶ谷に住まいを移 現在 と輝いて見えた。(美

(1

のために、という思いが、 ですね」とハト豆ねっとの 民活動の情報源になれたらいい りに意欲をのぞかせる。 を掲載する機会が増えた。「市 優しいまなざしの奥に、誰 合併でより広い地域の情報 きらり

っている。 にこやかに語る 年間続けている。その理由を「み 報を"との思いで平成17年に発 得意なことをしているから」と んなが無理をせず、好きなこと 。以来、 "市民による市民のための情 月1回の更新を7

っているボランティア活動にもる じて学んだことだ。自身が今行 きないことはない 学びが生きている。 。みんなの得意を集めればで 何事も一人でやるのではな 一ハト豆を通

事は、 動力だろう になればうれしい」。その喜び もいい。「ハト豆は自分たちのた ときっぱり。積み重ねられた記 が情報を発信し続けられる原 めの資料庫 無理があったらダメ。楽しめない ちの興味があること。 した」とはにかむ 記事の選定基準は、 今や地域の財産といって 。それが誰かのため 一そこに 自分た

つながる。
「自分たちのため」が ハト豆ねっと編集長 江^元 口⁵ 勝康さん(桜町2)

「誰か」に