

暑さから身を守りましょう！

「熱中症」は、高温多湿な環境に長くいることで、徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。屋外だけでなく室内で何もしないときでも発症し、救急搬送されたり、場合によっては死亡することもあります。

こんな症状があったら熱中症を疑いましょう

- ・めまい、立ちくらみ、筋肉痛、汗がとまらない
- ・頭痛、吐き気、体がだるい、虚脱感

重症になると

意識がない、けいれん、からだ熱い、呼びかけに返事がおかしい、まっすぐに歩けない

注意すること

- ・高齢者
- ・のどが渇かなくても水分補給

・部屋の温度をこまめに測る
※高齢者は温度に対する感覚が弱くなるために、室内でも熱中症になることがあります。

室内に温度計を置き、こまめに水分を補給することを心掛きましょう。

幼児

・幼児は体温調節が十分発達していないため、特に注意が必要です。

・晴れた日には、地面に近いほど気温が高くなるため、幼児は大人以上に暑い環境にいます。

熱中症予防のために

- 暑さをさける(室内)
 - ・扇風機やエアコンで温度を調節する。
 - ・遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用する。
 - ・室温をこまめに確認する。
 - ・日傘や帽子を着用する。
 - ・日陰の利用やこまめな休息を

からだの蓄熱を避けるために
・通気性のよい、吸湿性・速乾性のある衣服を着用する。

・保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、からだを冷やす。

こまめに水分補給する

室内でも、外出時でも、のどの渇きを感じなくても、こまめに水分・塩分、スポーツドリンクなどを補給する。

熱中症が疑われる人を見かけたら

涼しい場所へ移す

エアコンが効いている室内や風通しのよい日陰など、涼しい場所へ避難させる。

からだを冷やす

衣服をゆるめ、からだを冷やす(特に、首のまわり、脇の下、足の付け根など)

水分・塩分、スポーツドリンクなどを補給する。

自力で水が飲めない、意識がない場合は、すぐに救急車を呼びましょう！



Dr.市來の健康よもやま話



睡眠時無呼吸症候群について ①

2年前の正月、上の子が突然犬を飼いたいと言いました。お年玉をはたいて買ったのがメスの黒柴です。上の子は、その子犬を「しずく」と命名しました。上の子は自分の子どもを持つ前に、小学生ながら立派に命名責任を果たしました。

その黒柴の「しずく」は、いたずら好きで、紙切れであれ、消しゴムであれ、鉛筆であれ何でもかじるのが大好きなのですが、人懐っこいのか見知らぬ人に対しても全く吠えることはありません。番犬には向いていないようです。

数カ月が経つと、もうすっかり家にも慣れて、夜は仰向けにひっくり返っておなかを丸出しにして寝ています。酔っ払いおじさんのように…。ある夜「ククク…、ゴゴゴ…」と何やら音が聞こえてきました。何と「しずく」がいきびきをかいて寝ていました。

今回は、睡眠中に呼吸が止まってしまう「睡眠時無呼吸症候群」についてのお話です。

「睡眠時無呼吸症候群」は、長い時間寝ても呼吸が時々止まってしまうため、脳が休めておらず、熟睡感がなく、昼間に居眠りをしてしまうことが多いです。一昔前に、鉄道やバスの運転手が居眠りをして事故を起こしてしまい、有名になってしまった病気です。

「睡眠時無呼吸症候群」は、それ以外にも高血圧や不整脈と関係したり、心筋梗塞などの心血管イベントの増加と関連があったりすることが報告されています。

その診断は、一晩だけ簡単な機器を指先と胸につけて呼吸状態や血中酸素飽和度を測る「アプモニター」という検査で行なうことができます。簡単な機器ですので、外来でも行なうことが出来る検査です。



消費生活メモ

コンビニ払いを指示する架空請求にご注意！

これまでの架空請求の支払手段としては、クレジットカードや銀行振込のほか、消費者に購入させたプリペイドカードの番号を業者に伝えさせる事例(いわゆる「プリカ詐欺」)がみられました。最近では、詐欺業者が消費者に「支払番号」を伝え、コンビニの店頭でその番号を使って料金を支払わせるという

コンビニ払い(コンビニ収納代行)の仕組みが悪用され始めています。

【事例1】有料サイトの利用料金が未納であると電話が来たので、コンビニで支払ったが、コンビニでもらった領収書を見たら、オークションで落札した商品代金を支払ったことになっていた。

【事例2】電話で有料動画サイトの利用料金が未納であると言われたので、コンビニで支払ったが、コンビニでもらった領収

書には、自分ではない知らない人の名前とチケットサイトらしき名称が記載されていた。

▼覚えのない請求や心当たりがあっても不審だと思えば、電話やメール等で連絡しないようにしましょう。業者に支払番号を伝えられても決して支払わないようにしましょう。支払った後でトラブルに気づいた場合には、早急に支払時の領収書に書かれている事業者へ連絡してみましよう。

消費生活に関するトラブルのご相談は枕崎市消費生活センター(市役所内)または消費者ホットライン「188」まで。
TEL72-1111(内線329)
※8:30~12:00、13:00~17:15

南溟館 イベント情報

開 9:00 ~ 17:00
※入館は16:30まで
問 TEL72-9998

「枕崎国際芸術賞展」会期中は無休

「枕崎国際芸術賞展」を観覧して市民大賞を選ぼう！

- 会期 9月4日(日)まで
- 時間 午前9時~午後5時(入館は午後4時30分まで)
- 会場 南溟館
- 市民大賞 「枕崎国際芸術賞展」の会期中、ご覧いただいた皆さんに、展示作品の中から好きな作品を投票していただき「枕崎国際芸術賞展市民大賞」を決定します。発表は、会期終了後に広報紙等でお知らせします。
- 助成 一般財団法人自治総合センター、公益財団法人三菱UFJ信託地域文化財団、公



益財団法人野村財団、公益財団法人朝日新聞文化財団、公益財団法人かぎん文化財団

枕崎骨董市

- 日時 8月14日(日) 午前10時~午後4時(小雨決行)
- 会場 南溟館パフォーマンス広場

石とふれあうワークショップ

- 日時 8月20日(土) 午前9時~午後4時(荒天のみ中止) ※途中、昼食休憩を取ります
- 会場 南溟館
- 参加料 1,000円
- 申込先 南溟館
- 申込締切 8月17日(水)

新刊紹介

一般書



人は死んだらどうなるのか あの世界のルール さとう 有作(絵・文)



ときめく化石図鑑 土屋 香(著)



猛禽探訪記「ワシタカ・ハヤブサ・フクロウ」 大田 真也(著)

児童書



びょういんのおばけずかん おばけきゆうきゆうしゃ 斎藤 洋(作)・宮本 えつよし(画)



ネコツメのよる 町田 尚子(作)

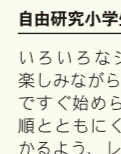


遠野物語 柳田 國男(著)

夏休み自由研究参考書を展示



中学生理科の自由研究パーフェクト 成美堂出版編集部(編)
中学生の教科書に即した自由研究の実験ガイド。物理と化学(1分野)、生物と地学(2分野)及び環境に関する実験に分けて、身近なものを使ってできる実験43を紹介する。各実験のレポートの実例も掲載。



自由研究小学生 学研教育出版(編)
いろいろなジャンルのおもしろ実験で、楽しみながら宿題ができる! 家にある材料ですぐ始められる実験を、ていねいな手順とともにくわしく説明。まとめ方がわかるよう、レポートの実例も掲載する。

イベント

図書館講座 「大人のための癒しの朗読会」

日時 9月16日(金) 午後2時~3時30分
場所 図書館3階会議室
講師 餅田浩子先生
申込み 市立図書館 TEL72-9254

図書館だより

No.292

市立図書館 TEL 72-9254
ホームページ http://library.makurazakinet
★開館時間 9:30~18:00

カレンダー 8月11日~9月9日

日	月	火	水	木	金	土
				8月	11	12
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31	9月	1	2
4	5	6	7	8	9	

休館日
おはなしのへや 午後3時~
(絵本と紙芝居の読み聞かせ)