

健康講座 最近では、室内や夜間でも発症する!?

熱中症、応急処置と予防

熱中症は、屋外での作業やスポーツをする人に起こる症状と思われがちですが、最近では、室内や夜間、安静時にも発症することが多くなっているそうです。

特に65歳以上の高齢者は屋内で、しかも半数以上が自宅（居室）で熱中症にかかっていることがわかっています。

いち早く発見！

「熱中症のサイン」

熱中症が重症になるのを防ぐには、早期発見が大切。自分自身も、まわりの人も次のような熱中症のサインを見逃さないようにしましょう。

こうして防ごう熱中症

① 水分・塩分の補給
のどの渇きを感じたときは既に体内の水分は不足状態。渇きを感じなくても、こまめに水分を取るようにしましょう。

② 服装
日差しをさえぎり、汗を逃がしやすい服装にしましょう。帽子や日傘、綿や麻など自然素材の服がオススメです。

③ 部屋の温度調節

直射日光を防いで風通しを良くし、部屋の温度は28度を目安にしましょう。

④ 日頃の健康管理

本格的に暑くなる前に積極的に外出したり、運動をして暑さに慣れておくことで、熱中症に負けない体をつくりましょう。睡眠不足や二日酔い、風邪気味などの体調不良は熱中症になりやすいので特に注意が必要です。

意識障害がある（名前を呼んでも答えない、言動がおかしい、意識がない）けいれんしている、まっすぐ歩けない
頭がガンガンする、吐き気がする、体がだるい、嘔吐する
めまい、筋肉のこむら返り、手や口のしびれ、脈が速い

重症
軽

適切な応急処置

熱中症のサインがあれば、決して放置せずに適切な対応をすると同時に、かかりつけの医師に相談するか、救急車を呼びましょう。

■まず水分・塩分の補給。

※冷たいイオン飲料やナトリウムを含んだスポーツ飲料、または食塩水（コップ1杯あたり1つまみの塩の量）を飲ませる。意識障害があるときに水分を飲ませるのは、誤嚥の原因になるので避けましょう。

■涼しいところで足を高くして休ませる。

■体温を下げるため、太い血管のある首、わきの下、足の付け根を冷やす。

■意識障害がある場合は、すぐに救急隊を呼ぶ。

健康推進課 健康推進係
（62）1111 内線125

施術費 助成

あんま・はり・きゅう

町が指定した施術所での場合に限り、料金の一部を助成します。

対象者 国民健康保険被保険者及び後期高齢者医療被保険者（ただし、同一世帯員に町税等の未納がない人）

助成額 施術1回につき1,000円分の施設利用者証を交付 ※交付は1世帯当たり年度（4月1日～3月31日）12枚、1回の申請につき6枚を限度とします。

申請時必要な物 ●国民健康保険被保険者証または後期高齢者医療被保険者証 ●印かん（認印）

健康推進課国民健康保険係 内線127・128

人権

障がい者の人権
心のバリアフリー、
めざしましょう

どんな支援を
したらいいの？

障がいのある人がそばに

いると、どう接したらいい

か、わからないかもしれま

せん。そんなときは、「お

手伝いしましょうか」と声

をかけるのが、支援の第一

歩です。相手の意思表示を

受けて、手助けが出来ます。

障がいのある人は、いろ

いろな場面でバリア（障

壁）を感じます。たとえば

車イスを利用する人にとっ

ては、建物やエレベーター

の不備、歩道と道路の段差

などがあげられます。

最近では、障がいのある

人を含むすべての人々に

まして。

まずは、相手の立場に

なって接することから始め

ましょう。

住民福祉課 人権同和啓発係
（62）1111 内線131

「あなたのひとこと」 人権メッセージ募集

県では、人権を身近な問題として考えていただくため実施しています。優秀作品には表彰を行うとともに、1万円程度の賞品を贈呈しています。優秀作品は今後の啓発活動に活用させていただきます。

- 募集内容：人権啓発に関することば、メッセージ（50字以内）
- 募集期間：～9月11日（金）必着
- 募集方法：郵便番号、住所、氏名、電話番号、年齢を明記のうえ下記までお送りください。

熊本県人権センター 人権メッセージ募集係
〒862-8570（☎096-333-2299）

高森 警察署

問 通報・相談 ☎（62）0110

夏季の水難事故防止



夏季は海水浴・水遊びや魚釣りなど活動的な季節である反面、水難事故の危険性が高い時期です。

十分注意してください！

■子どもだけの水遊びはさせない。

■子どもから目を離さない。

■飲酒しての遊泳は絶対に行わない。

■適度に休憩をとり、無理な水難ス

ケジュールを避ける。

■浮き輪やロープ等の

救命用具を準備して

おく。

■釣りは、高波と足場

に十分注意し、救命

胴衣をつける。

■河川での水遊び中に天候や水量の

変化に気が付いたら、すぐに川か

ら上がる。



警察官B・警察事務職員

募集！（高校卒業程度）

●願書配布 6月中旬

●文書による受付期間

8月10日（月）～8月28日（金）

★受験資格など詳しいことは、警察署で配布している受験案内・受験申込書または県警察ホームページで確認してください。

社会福祉法人 岳寿会

『地域のために、地域に必要とされる法人を目指して』

岳寿会では、生活困難者レスキュー事業・福祉有償運送・福祉避難所への登録・地域の福祉人材育成事業等、様々な地域貢献事業に取り組んでおります。高齢者の介護の仕方、在宅生活の継続等に関するお困り事には秘密厳守にてご相談に応じます。また働きやすい職場、働き続けられる職場づくりを目指し子育て中の職員のサポートを行っています。

ひめゆり 住み慣れた町で暮らす安心感

ともに喜び、ともにわかち合う『心が寄り添うケア』を理念に、利用者様の自立をサポートする地域密着型の施設です。

事業所	営業日等	その他
地域密着型特別養護老人ホームひめゆり	年中無休	高森町住民の方で、要介護3以上の方が入居できます。
ひめゆりショートステイ	年中無休	要支援、要介護の方の短期間の入所を受け入れます。ご家族様の休息、外出等の際にもご利用いただけます。
ひめゆりデイサービスセンター	年中無休 8:00～18:00	要支援、要介護の方にリハビリ、入浴、食事等の日帰りサービスを提供します。

生計困難者に対する利用者負担軽減制度の取組事業所です

毎月、こども勉強会とヨガ教室を開催しておりますので、ぜひご参加ください！職員一同お待ちしております ☺

【お問合せ先】 ☎ 62-1001 <下町>

梅香苑 心身の状況に応じた総合サポート

入所・通所・相談と、利用者様それぞれの状態に応じた日常生活の総合サポートに努めています。

事業所	営業日等	その他
特別養護老人ホーム梅香苑	年中無休	居住地を問わず、要介護3以上の方が入所できます。
梅香苑ショートステイ	年中無休	多床室（相部屋）ですので、利用料が低めに設定されています。
梅香苑デイサービスセンター	月～土 8:30～18:00	理学療法士を配置しており、個別の専門的なリハビリを受けることができます。
梅香苑在宅介護支援センター	月～土 8:30～17:30	要介護者の方が住み慣れた地域での生活を継続できるよう、情報提供を行うとともに、各種関係機関と連携し、介護者を含めた支援を行っています。

生計困難者に対する利用者負担軽減制度の取組事業所です

【お問合せ先】 ☎ 62-3111 ☎ 62-0915（支援センター） <村山>