

健康イベント

健康づくりセンターのイベント

■健康づくり講座「夏休み 子ども健康体験講座」
 ▽日時：1回目 7月27日(日) 13:30～15:00
 2回目 8月3日(日) 13:30～16:00
 3回目 8月10日(日) 13:30～15:00
 ▽内容：健康づくりについて楽しく体験できる、コースです。
 親子でぜひご参加ください！
 1回目：ジュースの糖度を調べてみよう！
 2回目：親子でエクササイズ！
 3回目：たばこってなんだろう？

■体カクリニック
 筋力、柔軟性、全身持久力など10項目の測定から、あなたの今の体力を判定。さらに、今後の健康づくりのアドバイスもします！
 ▽日時：7月16日(水) 13:00～16:00
 (↑お申し込み受付中です！)
 8月20日(水) 13:00～16:00
 (↑お申し込み受付中です！)

お申し込み・お問い合わせは
 TEL 083-934-2200 山口県健康づくりセンター

山口県内のイベント

(日程等が変更になることがありますので「問い合わせ先」にご確認ください)

■森林セラピー 佐波川の源流を訪ねて
 ▽日時：7月13日(日) 9:00～16:00
 ▽場所：大原湖キャンプ場 集合・解散(山口市徳地町)
 ▽問い合わせ：0835-52-1122
 (山口市林業振興課 森林セラピー推進担当)

■山口県立大学公開講座 いきいき健康セミナー
 ▽日時：7月19日(土) 13:30～15:00
 ▽場所：美東センター(美祢市美東町)
 ▽問い合わせ：0837-52-5261 (美祢市教育委員会社会教育課)

■第60回健康公開講座
 「あかちゃんの外科の飛躍的進歩
 —安全で創の残らない手術の工夫—」
 ▽日時：7月23日(水) 19:00～
 ▽場所：防府市地域交流センター アスピラート3階音楽ホール(防府市)
 ▽問い合わせ：0835-25-8707 (防府消化器病センター公益事業部)

■ゆうすげウォーキング
 ▽日時：7月20日(日) 14:30～19:00予定
 ▽場所：道の駅「願成就温泉」 受付(阿東町)
 ▽問い合わせ：083-956-2526 (NPOあとう観光協会)

■親子で楽しむ「野菜づくり教室」
 ▽日時：7月26日(土) 10:00～12:00
 ▽場所：リフレッシュパーク豊浦(下関市豊浦町)
 ▽問い合わせ：083-772-4000 (リフレッシュパーク豊浦)

■健康管理教室「糖尿病を予防するために」
 ▽日時：7月30日(水) 13:30～15:00
 ▽場所：山口市小郡保健福祉センター(山口市)
 ▽問い合わせ：083-973-8147
 (山口市小郡保健福祉センター 健康づくり第二担当)

■十種ヶ峰登山マラソン
 ▽日時：8月24日(日) 7:30開会式
 ▽場所：十種ヶ峰スキー場 受付(阿東町)
 ▽問い合わせ：083-956-0116
 (十種ヶ峰登山マラソン大会実行委員会)



～睡蓮～

最近、朝・夕にウォーキングやジョギングをされている人を見ることが増え、自分自身の健康についてあらためて考える、よききっかけになつた方も多いのではないのでしょうか。
 地域でもさまざまなウォーキングイベントが開催されています。
 普段は一人で黙々と歩いている方も、イベントに参加することで、「歩く楽しみ」を再発見できるかも知れません。
 今回の「けんこう散歩道番外編」は、6月初めに周南市で開催されたウォーキングイベントに、スタッフも参加した時の体験談をお届けします！

健康コラム

「熱中症とは」

●熱中症とは、体が暑さに対応できず、調節を来す状態が高くなることで、皮膚の毛細血管が開いて熱の放散をはかり、また汗の蒸発による気化熱で体を冷やそうとします。
 しかしながら、身体の調節機能が追いつかないときがあります。このような状態が「熱中症」です。この熱中症の発生は、通常7月中下旬から8月上旬に多くみられます。この湿度の上昇によって汗の蒸発が抑えられること、強い日差しによる輻射熱が影響するためです。
 さらに、風が弱まったときも、熱中症になりやすい条件です。熱中症は室内でも、窓を閉め切っていると熱中症が起きやすくなります。
 ●熱中症の症状は、めまいや立ちくらみが主症状です。この場合ならすぐに適切な処置を行えば問題なく回復しますが、重症になると、高熱と意識障害があり、医療機関で治療を開始しなければ命にかかわります。
 重症の場合は、異常な体温の上昇と重い意識障害があり死亡する場合もあります。これは活動後夕方・夜間に起きる可能性もあり、特に40℃近くの発熱や意識障害がある場合は、直ちに救急車を要請するなどの対応が必要です。
 ●熱中症が起きたときの対応
 ・屋外にいるときは、衣服をゆるめ、

できるだけ早く屋内や日陰で休ませる。
 ・汗を拭き、うちわであおぐなど汗の蒸発を促す、手足を冷やす。
 ・水分補給をする、水だけでなく、塩分の不足から手足のけいれんが起る場合があるので、塩分の補給やスポーツドリンクを使う。
 ・おう吐が続いて水分が取れない、声をかけて反応が悪い、呂律が回らない、症状が回復しない、その他「何かがおかしい」と感じたら、病院内に連れて行く、特に高熱や意識障害が強い時は救急車を要請する。
 また、熱中症は夜間に起きる場合もあるため、回復したように見えても注意が必要です。
 ●熱中症予防のため
 ・日中、野外で活動するときは、帽子、日傘等で直射日光を防ぐ、また衣服は吸湿性があり、通気性が良く締め付けの少ない服装をする。
 ・31℃を超える真夏日の炎天下での屋外のスポーツや、野外活動はできるだけ避ける。特に35℃のときは、野外活動は中止してください。
 ・水分補給をこまめにする。発汗が多いときは、水分に加え塩分補給も行う。スポーツ飲料は、このような発汗時の水分・塩分補給に有効です。
 ・アルコールで水分補給は避けましょう。お年寄りの方など、のどの渇きを自覚できない人もおられるので、その場合時間を決めて水分補給をすることも大事です。
 ・睡眠不足にならないようにしましょう。
 ・屋内のときは、適時行水やシャワーなどで体を冷やすことも有効です。

7月7日は、誰しもが幼い頃から親しんできた七夕の節句です。お節句とは、移り変わる日本の季節の節目、節目を感じとり、心に豊かに暮らせることを楽しみ祝う、昔ながらの記念日。
 四季の移ろいを楽しむことが出来る日本ならではの、といえますね。
 織姫・彦星の物語でも有名な七夕の節句で

◇編集後記◇

すが、みなさんはどんな願いを短冊にこめて飾りますか？
 私の場合、やはり「からだ」が資本！健康でいられることを願ってしまっています。
 叶うかどうかは自分の努力次第、ということでしょうか。



健康クイズ

さあ、健康クイズにチャレンジしましょう！

「がん」は、昭和56年以降死因の第一位です。毎年、国民の約4000人以上が「がん」で亡くなっています。

それでは、どの「がん」で亡くなるのか男女別に考えてみてください。次のうち、部位別順位で男女とも正しいのは、何番でしょうか。

1 男性：1位 肺がん	2位 胃がん	3位 肝臓がん
2 女性：1位 肺がん	2位 大腸がん	3位 胃がん
3 男性：1位 胃がん	2位 前立腺がん	3位 肺がん
3 女性：1位 大腸がん	2位 子宮がん	3位 肝臓がん
2 男性：1位 前立腺がん	2位 肝臓がん	3位 肺がん
2 女性：1位 子宮がん	2位 大腸がん	3位 乳がん

解答は下にあります

この新聞の詳しい内容は、「GENKI★マガジン」(健康情報メールマガジン)で紹介しています。下記のURLから登録された方に毎月無料でお届けします！

山口県健康づくりセンター ホームページアドレス

<http://www.hwy.or.jp/center/>

健康イベントや講座のご案内など、知りたい情報があぐ見られる！まずはアクセス⇒

<http://www.hwy.or.jp/center/m/>

解答 『1 男性：1位 肺がん 2位 胃がん 3位 肝臓がん
 女性：1位 肺がん 2位 大腸がん 3位 胃がん』
 解説：「がん」は、早く見つければ治る病気です。検診を受けて早期発見しましょう。
 「がん」検診は、各市町で行っていますので、皆さんがお住まいの市町に検診日時等、お問い合わせ下さい。