

## 熱中症を予防しましょう

熱中症とは、体温の調節機能が働かなくなり、さまざまな障害を起こす症状です。体温上昇、めまい、体のだるさ、ひどくなるとけいれんや意識異常などを起こすこともあります。



気温があまり高くなくても湿度が高い日、風が弱い日や、体が暑さに慣れていない時は注意が必要です。

元気な夏を過ごすため、次のことに気を付けましょう。

- ・部屋の温度をこまめにチェックする
- ・室温28℃を超えないように、エアコンや扇風機を上手に使う
- ・喉が渇かなくても小まめに水分補給をする
- ・外出の際は体をしめつけない涼しい服装で、帽子や日傘などの日よけ対策をする
- ・無理をせず、適度に休憩をとる
- ・日頃から栄養バランスの良い食事と体力作りをする

健康推進課  
(☎0848-24-1962)

## 人生100才時代～元気な100才をめざして～ 第34回尾道市御調地区保健福祉推進大会

日 7月7日(土) 13:00～16:00

場 公立みつぎ総合病院

▶特別講演 「栄養のお話～100才まで元気でいるために～」  
講師 平井敏弘さん(川崎医療福祉大学臨床栄養学科特任教授・公立みつぎ総合病院顧問)



平井敏弘さん

▶記念アトラクション  
ヒップホップダンスグループ「UNITY」

▶シンポジウム(活動発表&パネルディスカッション)  
テーマ 「このまちで自分らしく暮らし続けるために」  
座長 沖田光昭(公立みつぎ総合病院院長)  
シンポジスト  
佐伯昭代さん(シルバーリハビリ体操 1級指導士)  
近藤椋介さん(御調高等学校 3年生)  
源田敏雄さん(ふれあいサロン「まんさく」代表)  
倉本睦子(公立みつぎ総合病院歯科衛生士長)



沖田光昭

場 御調保健福祉センター(☎0848-76-2235)

## 医師会 だより #19



## マダニ、ツツガムシに注意しましょう

マダニは体長数ミリほどで、野山、田畑、河川敷などに生息し、吸血源となる動物に吸着します。病原体を保有するダニに吸着されると、いくつかの感染症を発症することが知られています。犬、猫、イノシシなどの動物、人間にも吸着し、吸血すると脱落、脱皮し再び吸血源となる動物が近付くの待ちます。何度か吸血、脱皮を繰り返したのちに産卵して一生を終えます。マダニに刺されることによる感染症として日本紅斑熱、重症熱性血小板減少症候群があります。

日本紅斑熱はマダニに刺されて2～8日後に倦怠感、頭痛や悪寒を伴って急激に高熱(38～40℃)が出た後、やや遅れて、体や手足に米粒大から小豆大の紅斑が出現します。紅斑に痒みや痛みを感じないのが特徴です。重症化し、稀に死亡することもあるため、発症後早期に治療を開始することが重要です。

重症熱性血小板減少症候群はマダニに刺されて6～14日後に発熱、嘔気、嘔吐、腹痛、下痢といった症状から始まり、リンパが腫れる、頭痛、筋肉痛などを伴う場合があります。こちらも重症化することがあり、致死率も高いため注意が必要です。現在

は特効薬がなく、安静、補液、輸血などの対症療法が主となります。

ツツガムシはもっと小さく体長0.3ミリほど、刺されると5～14日後に日本紅斑熱とよく似た症状で、つつが虫病を発症することがあります。刺された部位がかさぶたになることが特徴で、診断の手助けとなります。幼虫が活動する秋から春にかけて発生します。日本紅斑熱と同じリケッチアを病原とするため抗生剤が効きます。

マダニ類の活動が活発になるのは春から秋にかけてです。刺されないことが一番の感染予防となります。野外で活動する際は、腕、足、首など、肌の露出をなるべく少なくし、むやみに草むらなどに入らない様にしましょう。飼い犬に付着していることもあります。時々チェックしてみてください。

マダニやツツガムシに気付いた場合は自分で取ったりせず、早めに皮膚科などの医療機関を受診してください。

数田皮膚泌尿器科医院  
数田泰治院長

■今回は広報おのみち10月号に掲載予定です。

## 障害者委託訓練生募集 (平成30年度)

職業訓練を通して、能力の開発・向上を図ります。

対 ハローワークに求職登録している障害のある人※在職者訓練コース除く。

因 知識・技能習得訓練コース、e-ラーニングコース、在職者訓練コース

目 ハローワーク尾道に応募用紙を提出

申 関 ハローワーク尾道  
(☎0848-23-8609・  
☎0848-23-2852)

広島障害者職業能力開発校  
(☎082-254-1766・  
☎082-254-1716)

## パーキンソン病教室

日 7月12日(木) 13:30～15:00

場 尾道市立市民病院

対 パーキンソン病患者とその家族

■パーキンソン病の薬のお話  
講師 岡田昌浩(尾道市立市民病院 薬剤師)

■住まいの環境整備と改善のポイント  
講師 山脇泰秀(尾道市立市民病院 内科医)

場 広島県東部保健所保健課  
(☎0848-25-4641)

## 障害者出前教室(スポーツ)

日 7/13(金) ポッチャ  
9/21(金) カローリング

10/19(金) スローピー  
11/16(金) 室内グラウンド・ゴルフ

12/21(金) フラワーアレンジ  
1/18(金) ドッチビー

2/15(金) レクリエーション・スポーツ  
時間 13:30～15:00

場 長者原スポーツセンター

対 原則、障害者手帳(身体・療育・精神)をお持ちの人と介助者

講師 スポーツ交流センターおりの職員

持 屋内用シューズ、運動のできる服装

編 各開催日の1週間前までに申込(傷害保険手続きのため)

申 関 尾道市身体障害者福祉協会  
(☎0848-21-2177・  
☎0848-21-2178)

※受付は毎月11日～月末の、月～金曜13:30～17:00のみ。



## 肺にある小さな病変を見つけることができます

ヘリカルCT肺がん検診

対象・自己負担金  
40～69歳3,000円、  
70歳以上1,000円

※内臓脂肪測定を希望する人は別途1,000円必要。

※40歳未満の人、妊娠中の人など、受診できない場合があります。詳しくはお問い合わせください。

健診日 8月2日(木)

場 瀬戸田福祉保健センター

定 10人

締 7月18日(水)

申 「受診希望日、名前(ふりがな)、性別、生年月日、年齢、住所、日中連絡のつく電話番号」を電話で

申 関 健康推進課  
(☎0848-24-1962)

## お詫びと訂正

広報おのみち4月号19頁で、6月号への掲載を予告しておりました「高齢者肺炎球菌予防接種(平成30年度)」につきましては、都合により7月号に掲載することとなりました。お詫びして訂正します。

場 健康推進課  
(☎0848-24-1961)

## 国保・後期高齢の人間ドック助成 助成手続きで困ったときは?

尾道市国保に加入している満40歳以上の人か、市内在住の広島県後期高齢者医療に加入している人で、要件を満たす人が人間ドックを受診するとき、市で料金の一部を助成しています。

助成手続でよくある質問にお答えします。  
場 保険年金課(☎0848-38-9107)

Q.1 国保に加入して6カ月経過していませんが、人間ドック助成を受けることができますか。

A はい、国保加入後すぐに人間ドック助成を受けることができます。以前あった国保加入6カ月経過後という要件は、平成30年4月からなくなりました。

Q.2 病院で人間ドックを予約する前に助成券の申込みができますか。

A いいえ、医療機関で受診希望日を予約した後、助成券の申込をしてください。予約後、保険年金課か各支所(御調町は御調保健福祉センター)で助成を申請することができます。

Q.3 人間ドックを実施している医療機関のうち、後期高齢者が受診できない病院がありますか。

A はい、後期高齢者のみ、次の実施医療機関のうち、「中国労働衛生協会」では受診できません。  
実施医療機関 中国労働衛生協会(後期高齢者は受診不可)、松本病院、尾道市立市民病院、JA尾道総合病院、公立みつぎ総合病院、村上記念病院、因島医師会病院、因島総合病院