

熱中症にご注意ください！！

宇治市健康生きがい課
保健師 小田川 敦

暑い日が続いておりますが、皆様いかがお過ごしでしょうか。今年の夏は気温が全国的に例年よりも高くなると予想され、「熱中症」にはご注意ください

熱中症とは、高温多湿な環境にいて、徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温の調節機能が上手く働かず、体内に熱のこもった状態を指します。初期は大量の発汗・めまい・手足のしびれなどがあり、その後頭痛・吐き気など症状が進み、ひどくなれば意識がなくなったり、痙攣を起こすこともあります。

熱中症の予防には水分補給が大切になります。喉が渇いたと感じた時は、すでに体内の水分が不足しているというサインです。喉が渇いていなくても、こまめに水分補給をしましょう。ウォーキングなどの際には、できれば20～30分おきに100～200ml（コップ1杯程度）の水分を摂ることが望ましいです。また、帽子をかぶる、服装は風通しの良いものを選ぶ、なるべく日陰を選ぶなど、暑さを避けることも大切です。

今後も暑い日が続きますので、体調にはお気をつけください。



会員対象研修会「健診結果の勉強会」

協力事業部

毎年実施しています「健診結果の勉強会」が例年より早く、下記の予定で実施されますのでご注意ください。

- 実施日時： 9月15日(木) 13:30～
- 実施場所： うじ安心館 3F ホール

1. 健康診断を受診されていない方は、受診をお急ぎ下さい。
※医療機関によっては、予約が必要な場合があります。
2. 勉強会には受診結果又は血液検査結果をご持参下さい。

分類	検査項目	2015	2014	総蛋白	7.3 A	7.5 A
貧血	白血球	8230 A	5500 A	ZTT	4.7 A	4.8 A
	赤血球	427 A	425 A	AST(GOT)	27 A	25 A
血色素	血色素量	14.4 A	14.6 A	ALT(GPT)	16 A	15 A
	ヘマトクリット	45.1 A	44.8 A	ALP	150 A	143 A
血清	血清	133 A	140 A	γ-GTP	52 A	50 A
	血小板	17.1 A	18.2 A	総ビリルビン	1.00 A	1.20 A
脂質	総コレステロール	244 C	235 C	LDH	-	-
	HDL-C	75 A	70 A	HCV抗体	-	-
中性脂肪	中性脂肪	92 A	72 A	ChE	339 A	328 A
	LDL-C	149 B	141 B	Hb s 抗原	-	-
総蛋白	総蛋白	7.3 A	7.5 A	Hb s 抗体	-	-
	ZTT	4.7 A	4.8 A			

受診結果例

Uji健歩会 H28/8月～9月の予定

※諸般の事情で、日程や会場変更の場合があります。ご注意ください。

月	日	時間	内容	会場	対象
8月	1日(月)	9:30～	会報110号発行	うじ安心館3F 市民活動室	会員・事務局
	2日(火)	9:30～	2班例会(本紙P.2に詳細コース) 予備日:8月4日(木)	JR宇治駅西(裏側) 広場	市民・会員
	8日(月)	9:00～	第8期ウォーキングリーダー養成講座 第4回講座	うじ安心館3F ホール	行政・受講者・担当会員
	10日(水)	9:30～	マップ作成会議 ⑦	うじ安心館3F 市民活動室	行政・担当会員
	22日(月)	9:00～	普通救急救命講習会 1班 及び 2班	うじ安心館3F ホール	会員対象
	23日(火)	9:00～	普通救急救命講習会 3班 及び 4班	うじ安心館3F ホール	会員対象
31日(水)	9:30～	ストレッチ研修会	うじ安心館3F ホール	行政・会員	
9月	2日(金)	9:30～	会報111号発行	うじ安心館3F 市民活動室	会員・事務局
	5日(月)	9:30～	第8期ウォーキングリーダー養成講座 第5回講座	うじ安心館3F 市民活動室	行政・受講者・担当会員
	5日(月)	13:30～	役員会	うじ安心館3F 市民活動室	行政・幹事・事務局
	8日(木)	9:30～	マップ作成会議 ⑧	うじ安心館3F 市民活動室	行政・担当会員
	15日(木)	9:30～	9月例会:クリーンウォーク (本紙P.2に詳細コース)	宇治塔の島 十三重石塔前	市民・会員
	15日(木)	13:30～	健診結果の勉強会	うじ安心館3F ホール	会員対象
	28日(水)	9:30～	マップ作成会議 ⑨	うじ安心館3F 市民活動室	行政・担当会員

以降の
予定

- 行事 会報112号発行
- 行事 役員会
- 行事 Nantan健歩会 交流会
- 行事 スポーツまつり
- 行事 3班例会
- 行事 マップ作成会議 ⑩
- 行事 第8期ウォーキングリーダー養成講座 第6回講座

- 平成28年 10月 3日(月) うじ安心館3F 市民活動室
- 平成28年 10月 3日(月) うじ安心館3F 市民活動室
- 平成28年 10月 5日(水) 南丹方面
- 平成28年 10月 10日(月) 太陽ヶ丘
- 平成28年 10月 12日(水) JR平城山駅前 (幻の大仏鉄道 後半)
- 平成28年 10月 14日(金) うじ安心館3F 市民活動室
- 平成28年 10月 18日(火) 生涯学習センター調理実習室