

## 熱中症予防について

事務局



健康長寿部 健康生きがい課 健康づくり係主任 丸山裕美様から、熱中症予防についてのポイントをご紹介します。これを参考にして、これからの季節を乗り切りましょう。

### 梅雨明け直後が要注意！

健康生きがい課 丸山 裕美

宇治は梅雨真っ只中ですが、皆様いかがお過ごしでしょうか？梅雨明けが近づいてくると、心配なのが「熱中症」です。毎年、梅雨明け直後が熱中症での搬送件数の最も多い時期です。暑さに慣れていない体にとって暑い日はもちろんですが、それほど暑さを感じない程度の気温でも、湿度や年齢、体調、運動の強度などの要素によって、熱中症を起こすことがあります。

「私たちは普段から歩いて鍛えているし大丈夫！」「一度も熱中症になったことなんてないわ」そんな方でも、こんな経験はありませんか？ なんとなく夏バテかな？ めまいがしたり、食欲不振、体がだるい、激しい運動をしていないのに筋肉痛になる。これらは、もしかすると「かくれ脱水」かもしれません。

これら熱中症予防のポイントは2つ！

#### ①「水分を摂る」

のどが渴いていなくてもこまめに水を飲む。今より1日プラス2杯を目標に。ウォーキングする時は、20～30分おきに100ml～200ml(約コップ1杯分)の水分を摂ることが効果的です。

#### ②「暑さを避ける」

部屋の中ではエアコン・扇風機を上手く使い、外では帽子をかぶり、なるべく日陰を選ぶことが大切です。体調に気を付けて、今年も元気に楽しい夏をお過ごしください。

## 協力事業・「マップ作成」活動 始まる

協力事業部

健康生きがい課との協力事業「マップ作成」は5月25日からスタートし、マップ作成①～③まで実施されました。今年度も右の2つのコースでマップを完成させる目標で進めています。

マップ作成は誰でも参加できます。現地調査にもぜひご参加下さい。

◎ 東コース	「御蔵山聖天・木幡コース」 1班・4班 担当 六地藏駅～御蔵山～平尾台～木幡～六地藏駅
◎ 西コース	「小倉・西宇治公園コース」 2班・3班 担当 JR小倉駅～伊勢田神社～西宇治公園～巨椋神社～JR小倉駅

## Uji健歩会 7月～8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。ご注意下さい。

7月	4日(水)	9:30～	会報133号発行	うじ安心館3F 市民活動室	会員・事務局
	4日(水)	13:30～	役員会	うじ安心館3F 市民活動室	行政・幹事・事務局
	9日(月)	9:30～	マップ作成 ④	うじ安心館3F 市民活動室	行政・会員
	18日(水)	10:00～	研修会「認知症あんしんサポーター養成講座」	生涯学習センター 第2ホール	市民・会員
	30日(月)	9:30～	マップ作成 ⑤	うじ安心館3F 市民活動室	行政・会員
8月	2日(木)	6:45～	4班例会(本紙P.2に詳細コース) ※雨天時、6日(月)に延期	塔の島(十三重石塔前)	市民・会員
	8日(水)	9:30～	会報134号発行	うじ安心館3F 市民活動室	会員・事務局
	8日(水)	13:30～	役員会	うじ安心館3F 市民活動室	行政・幹事・事務局
	30日(木)	9:30～	マップ作成 ⑥	うじ安心館3F 市民活動室	行政・会員

以降の  
予定

9月

行事	会報135号発行	平成30年 9月 6日(木)	うじ安心館 3F 市民活動室
行事	役員会	平成30年 9月 6日(木)	うじ安心館 3F 市民活動室
行事	養成講座	平成30年 9月 12日(水)	うじ安心館 3F 市民活動室
行事	ストレッチ研修会	平成30年 9月 14日(金)	うじ安心館 3F ホール
行事	マップ作成 ⑦	平成30年 9月 19日(水)	うじ安心館 3F 市民活動室
行事	1班例会(哲学の道～岡崎公園方面)	平成30年 9月 21日(金)	京阪電車 出町柳駅 糺の森・鴨川公園
行事	マップ作成 ⑧	平成30年 9月 28日(金)	うじ安心館 3F 市民活動室