

# 健康な暮らしのために ～令和3年7月号～

発行：調布市福祉健康部健康推進課  
〒182-0026 調布市小島町2-33-1  
文化会館たづくり西館4階保健センター  
TEL 042-441-6100  
FAX 042-441-6101

## 熱 中 症 に ご 注 意 を !



### ●熱中症とは

気温や湿度の高い環境に長くいることで、徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体内に熱がこもってしまう状態です。日射病や熱射病は熱中症のひとつです。

### ●熱中症の主な症状は

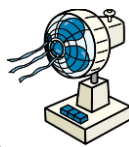
めまい、立ちくらみ、手足のしびれ、筋肉のこむら返り、気分が悪い、頭痛、吐き気、嘔吐、だるさ・・・など様々です。重症になると意識を失ったり、命の危険を伴う場合もあります。

熱中症は、屋外だけでなく約4割は屋内で発生しています。**屋内でも注意**しましょう。特に高齢者や乳幼児の方は発症しやすいので、ご家族や周りの方の一層の注意が必要です。

## 熱 中 症 予 防 の た め に !

### 室内で

- ▶ 扇風機やエアコンで温度を調節（※1）
- ▶ 遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用
- ▶ 室温をこまめに確認



### 外出時

- ▶ 日傘や帽子の着用、日陰の利用
- ▶ 涼める場所を知っておく
- ▶ **適宜マスクを外して休憩（※2）**



感染対策のマスク着用は、長時間になると熱中症リスクが高まります。

### からだの蓄熱予防

- ▶ 通気性のよい、吸湿性・速乾性のある衣服を着用する
- ▶ 保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、からだを冷やす

### 暑さに備えた体づくり

- ▶ 適度に体を動かし、汗をかく習慣の身に付ける
- ▶ バランスの良い食事と十分な休養や睡眠で免疫力を高める



※1 節電も大切ですが、熱中症予防のため、気温や湿度の高い日には、厚さを感じなくても適度に扇風機やエアコンを使いましょう。

※2 マスクの着用は、新型コロナウイルス感染症の飛沫の拡散防止に有効です。

マスク着用時は激しい運動を控え、周囲の人との距離を十分に取った上で適宜マスクを外して休憩しましょう。

## こまめに水分・塩分補給をしましょう

室内でも、外出時でも、のどの渇きを感じなくても、こまめに水分を補給しましょう。

炎天下での作業やスポーツでは、十分に水分と適度な塩分と糖분을補給し、体調が良くない時には無理をしないようにしましょう。睡眠中も汗をかきますので、寝る前と起床時にも水分をとりましょう。

### ●熱中症かな?と思ったら

- 涼しい場所に避難する
- 衣服をゆるめ、からだを冷やす（特に、首の回り、脇の下、脚の付け根など）
- 水分を補給する
- ◎ おかしいな、心配だな…という場合には医師の診察を受け、緊急時は救急車を呼びましょう。



# 肝炎ウイルス検診



7月28日は  
世界肝炎デーです

## を受けましょう

### ウイルス性肝炎とは

ウイルス性肝炎は、肝炎ウイルスに感染することで発症する病気です。ウイルスの種類によって、B型肝炎、C型肝炎等と呼ばれます。B型・C型肝炎ウイルスは主に血液・体液を介して感染します。

ウイルスの種類によって様々な症状が起こりえますが、感染していても自覚症状がないことも多く、検査を受けたことがなく、感染が分からないままの人が多く存在します。

未治療のまま病状が進むと、より重篤な肝硬変や肝がんの発生につながる可能性があります。適切な治療により重症化を防ぐことができる場合もあるため、検診による早期発見が大切です。

### ウイルスに感染しているか調べるには

採血で調べます。公費負担により、自己負担なく検査できます。



年齢	申込み方法	問い合わせ先
39歳以下	東京都保健所肝炎ウイルス検診を受けられます。 多摩府中保健所へお申込みください。	東京都多摩府中保健所 042-362-2334
40歳	がん検診の個別通知と一緒に受診券を発送していますので、そちらをご使用ください。	調布市 福祉健康部健康推進課 042-441-6100
41歳以上	健康推進課で受診券を発行しますので、ご連絡ください。 費用は無料(既受診者は不可)	

※東京都多摩府中保健所では、新型コロナウイルス感染症の影響により、検査を縮小・中止している可能性があります。

### ウイルスに感染していると分かったら

検査の結果が陽性だった場合、初回精密検査費用や定期検査費用、治療費用に対して助成制度があります。

助成制度	問い合わせ
・初回精密検査費用助成制度 ・定期検査費用助成制度	東京都福祉保健局保健政策部 疾病対策課疾病対策係 03-5320-4471
・治療医療費助成制度	調布市福祉健康部 障害福祉課給付管理係 042-481-7089



厚生労働省  
肝炎総合対策  
マスコットキャラクター