



西会津消防署の皆さん

◎5月から署員全員で町の健康ポイント手帳に取り組んでいます！

西会津消防署に聞く！

熱中症にならないために

今回は、西会津消防署救急救助係第一係長の伊藤和司さん（写真右から2番目）に、これから迎える暑い時期に気を付けてほしい「熱中症予防」についてインタビューしました。

健康増進課 健康支援係
ひらの ゆみこ
平野 由実子 保健師

◎4月より町の保健師として奥川地区を担当。



熱中症はどうして起こるのですか？

熱中症とは、高温多湿な環境に長時間いることで、体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温の調節機能が働かなくなり、体温上昇、めまい、体のだるさ、ひどい時に、けいれんや意識の異常など、さまざまな障害を起こす症状のことです。高齢者や子どもは熱環境の影響を受けやすく、特に熱中症に注意が必要です。

毎年どのくらいの人が熱中症で搬送されているのですか？

全国では、毎年約4万人以上の人が熱中症で救急搬送されています。昨年、町内では熱中症の疑いを含め10件の救急搬送があり、そのうちの9割が高齢者と18歳以下の未成年者でした。皆さんも正しい知識を身に着け、体調の変化に気を付けるとともに、周囲にも気を配り、熱中症による健康被害を防ぎましょう。

熱中症を予防するポイントは何ですか？

熱中症の予防は、こまめに水分補給すること、暑さを避けることです。喉の渴きを感じなくても、こまめに水分・塩分、スポーツドリンクなどを補給してください。



すごいな！むし歯のない子



かえで
齋藤 楓ちゃん
(上野尻)



しゅう
青木 莉くん
(9町内1)

5月12日、3歳児3人を対象に健康診査を行った結果、2人にむし歯がありませんでした。

西会津消防署では、町ケーブルテレビでの広報活動や、アンビュランスサポート隊（応急手当普及員）と協力した救命講習の開催およびイベントを通して住民への応急手当の普及活動などを行っています。講習会の開催希望など詳細については、下記まで問い合わせください。

〈問い合わせ先〉

西会津消防署 ☎45-3119