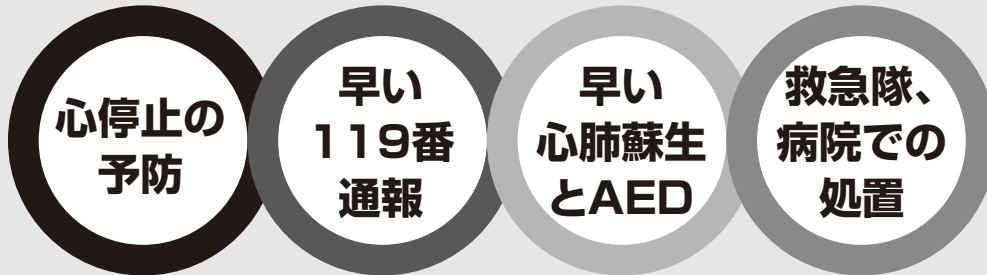


# シリーズ「お元気ですか」

## 9月9日は「救急の日」

～この日を含む1週間は「救急医療週間」です～  
大切な命を守る!!救命の連鎖(チェーン・オブ・サバイバル)



### 1.心肺停止の予防

日頃から、お子さんは事故防止を。  
大人の方は健診を受けて、病気の予防、早めの治療を心がけましょう。

### 2.早い119番通報(心肺停止の早期認識と通報)

突然倒れたり、反応がない人を見つけた時は・・・

- ①直ちに心停止を疑い
- ②大声で助けを求め
- ③119番通報
- ④AEDの搬送を依頼

救急車が現場に到着するまでの間、その場に居合わせた人が、いかに早く応急手当を行うかということが、病人やけが人の命を救う重要なポイントです。

### 3.早い心肺蘇生とAED(自動体外式除細動器)

心停止となった場合には脳は3～4分間で血流停止による損傷を受けてしまいます。

AEDは、けいれん状態の心臓に電気ショックを与えて、心臓を正常に動かせるための医療機器であり、一般住民の方でも使うことができます。

人工呼吸や心臓マッサージなどの心肺蘇生法に加え、AEDを住民の方が使用することで、病人やけが人の命が助かる可能性が高くなります。

### 4.救急隊、病院での処置

救急隊や医療機関による専門的な処置、治療につなげます。

☆4つの輪がつながって救命が成り立ちます☆  
1人ひとりの大切な命を守りましょう♡

## 臨時職員募集

ジオパーク推進室では臨時職員を募集します。

募集人数	1名
業務内容	一般事務および草刈などジオパーク管理運営に関する業務
採用期日	平成26年11月1日から
勤務時間	午前8時30分から午後5時15分までの実労7時間45分(交代土日勤務有)
賃金等	町臨時的任用職員賃金支給要領による
申込期限	9月22日(月)
申込方法	市販の履歴書に必要事項を記入(写真添付)の上、午前9時から午後4時までの間に下仁田町自然史館事務室に提出してください。
面接日	別途連絡します。
問合せ先	ジオパーク推進室 ☎70-3070

## 9月9日は救急の日です

### 救急医療講演会・救急実技講演会の開催について

9月9日は「救急の日」です。この日を含む一週間が「救急医療週間」と定められています。不慮の事故や急病から大切な生命を守るには、適切な応急手当が必要です。

そこで、「救急の日」の行事として講演会と講習会を開催します。講習会では突然心臓が止まった人の命を救うためのAED（自動体外式除細動器）の使用方法も含めた実技指導を行います。多くの方々の参加をお待ちしております。

**【主催】** 富岡市甘楽郡医師会・富岡市・富岡甘楽広域消防本部

**【日時】** 9月6日（土）午後1時30分から4時00分

**【会場】** 富岡市生涯学習センター大ホール

**【講演】** ①演題 「子供の食物アレルギーと対処法」

講師 もみの木こどもクリニック

院長 菊池 修 先生

②演題 「耳鼻科領域の小児救急疾患」

講師 公立富岡総合病院耳鼻咽喉科

主任医長 松井伸一朗 先生

③寸劇 「富岡製糸場ぶらり旅」

富岡消防署職員

**【実技指導】** 「おぼえよう応急手当」富岡消防署職員

**【その他】** ☆入場料無料☆託児サービスあり

(希望者は9月5日（金）までに予約してください。)

**【予約及び問い合わせ】** 富岡市保健センター（☎64-1901）



## 《9月は自殺予防月間です》

群馬県では、毎年500人前後の方々自ら命を絶っています。自殺は、健康問題や経済・生活問題、家庭問題など複数の要因により、心理的に追い込まれた状態から起こるといわれています。疲れているのに、2週間以上眠れない日が続いたり、心身の不調が長引く場合は、早めにかかりつけ医や専門医に相談したり、相談窓口をご利用ください。

### 【相談窓口】

●こころの健康相談統一ダイヤル ☎0570-064-556

月～金 9:00～16:00 (祝日、年末年始を除く)

●こころの相談 下仁田町保健センター ☎0274-82-5490

偶数月の第2金曜日に心療内科医による『こころの相談』を実施しています。詳細は広報でご確認の上、お電話でご予約ください。

保健センターでは、随時ご相談に応じていますので、ご利用ください。

## 熱中症と高齢者

下仁田厚生病院

内科 青木秀夫

① 高齢者は室内で熱中症になり、しかも重症化しやすい

熱中症の危険因子として、精神疾患や認知症、高血圧、糖尿病などにも高齢者が上げられています。寝たきりや足腰が悪く外出できないため終日室内にいる高齢者が増えている事が背景として考えられます。日本救急医学会が行なった2012年の重症熱中症の全国調査によると、10歳代ではスポーツをする男女、20〜60歳代では肉體労働の男性で熱中症が多い。一方、高齢男女では日常生活の中で特に筋肉運動をする事もなく熱中症に陥り、高齢ほど重症で入院も多い。しかもおよそ半数が住宅内で発生するという実態が示されました。高齢者は熱に対する感受性が低く(若年者に比べ暑熱環境を不快と感じなくなり我慢強い。のどの渇きにも鈍感になり、積極的に水分摂取行動をとらない。暑くても扇風機やエアコンの使用などを避ける傾向が強い)、体温調節能(発汗機能、心機

能、腎機能)の低下により、体外に熱を排出しにくいと考えられています。また、体内水分量も若者に比較して少ないため、体温が上昇しやすい上、前述の身体・精神疾患なども持病として持つ方の割合も高くなります。熱中症そのものの初期症状は特徴的なものではなく(「ボーとする、だるい、気持ち悪い、頭痛、吐き気、腹痛、下痢、手足のしびれなど)、“屋外で激しい運動をしている人に発症するもの”というイメージもあり、部屋にいただけで熱中症になるとは思わない、数日かかって徐々に体力と食欲が落ち、元々ある病気の悪化や、感染症の合併などで、悪化も緩徐なため見過ごされてしまいます。独居であれば、このような環境に気づく家族もおらず、高温で倒れた後でも発見が遅れます。発見の遅れ、認識の遅れ、そして応急処置の遅れが重症化につながると考えられます。

## ② 熱中症の判断と応急処置

暑熱環境における体調不良はすべて熱中症の疑いがあることを認識しておく必要があります。意識障害の程度(応答が鈍い、言動がおかしい、意識がない)が最もわかりやすい指標といえますが、特に在宅介護の場合には、状態がいつもと少しでも違う時には、早めに医師の診察を仰いだ

方が良いでしょう。熱中症を疑ったら、その場の温度・湿度を下げ、衣服を緩め、風を当てる。意識がしっかりしていれば冷やした水を摂らせる。意識障害が少しでもある場合には、間違つて気道に入り肺炎を併発する恐れがあるので無理に飲ませないようにはします。太い動脈のある両側の首筋、脇の下、足の付け根に氷枕や保冷剤をタオルで巻いてあてがい冷やします。それでも、意識や体調不良が回復しない場合には、救急車を呼んで、体を冷やしつつ医療機関へ搬送して下さい。

## ③ 熱中症の予防

## 1) 暑さに慣れる

暑さに慣れるために、梅雨時から日中の散歩を心がけ、体力をつけるとともに汗をかきやすい体質にしておくことが勧められています。真夏になれば日中の散歩は避け、早朝や夜の散歩に切り替えます。猛暑日と熱帯夜が連続するような場合には散歩自体を中止します。

## 2) 暑さと脱水を避ける

猛暑日や熱帯夜が連続する場合、3〜4日目から熱中症の発症が増える傾向にあります。天気予報を参考に、目立つところに置いた温度計で室温、湿度を管理します。猛暑日には外出を控え、午前中からエアコンを

使つて室温は28℃以下、湿度60〜70%以下を目安に居室の環境を整えます。喉が乾かなくてもまめに水分補給をすることも必要です。就寝前、起床時、入浴前後にコップ一杯(約200ml)、日中はコップ半分程度の水分を定期的(1時間に1回程度)に補給します。日常生活の場合には大量に汗をかくわけではないので塩分補給は必ずしも必要ではありません。水分、塩分制限を指導されている場合にはかかりつけの医師に相談して下さい。

## 3) 周囲の見守り

独り暮らしや老夫婦だけの生活、生活弱者の方たちには、遠く離れた家族が猛暑日の昼に電話して安否を確認し、暑さ対策をするよう注意を促してください。また、ご近所、自治会、行政を含め、社会全体で見守る体制も望まれます。

**健康づくりのための新しい計画が始まります!⑧**

# 健康しもにた21(第2次)

## (7)生活習慣病(がん・循環器疾患・糖尿病)

生活習慣病は自覚症状がなく進行することが多いため、健康なうちから予防の意識を高めることが大切です。

### 健康目標

**健(検)診を受けて、生活習慣病の予防・重症化予防に努めましょう**

↓ 目標を達成するための指標は次のとおりです。

第二次計画の 目標値	特定健診受診率	現状値43.2%⇒目標値60%	
	特定保健指導の実施率	現状値32.8%⇒目標値60%	
	後期高齢健診受診率	現状値31.3%⇒目標値40%	
	各種がん検診受診率	胃	現状値 8.2%⇒目標値50%
		大腸	現状値17.7%⇒目標値50%
		子宮	現状値11.1%⇒目標値50%
		乳房	現状値13.7%⇒目標値50%

↓ 目標を達成するための取り組みは次のとおりです。

対策 取 組 み	家庭	生活習慣病に関する情報を得て予防に努めましょう。 健康教室や友の会活動に積極的に参加しましょう。 対象年齢には必ず健(検)診を受けるようにしましょう。 自覚症状があれば早めに医療機関を受診し必要な治療を継続しましょう。 健(検)診結果が要精密検査になったら必ず精検を受けましょう。 必要な治療を継続し、合併症や要介護状態を予防しましょう。
	地域・ 組織	食生活改善推進員による生活習慣病予防の食生活改善を推進しましょう。 保健推進員による特定健診やがん検診の受診勧奨を行いましょ。 人間ドックや職場での健診を勧めましょう。 医療機関と連携して、治療継続を働きかけましょう。
	行政	受診票、クーポン券を利用して、受診の周知、啓発を行います。 広報、ホームページなどを通して、生活習慣病、がんに関する情報の提供や知識の普及に努めます。 メタボリックシンドローム対象者及び非メタボリックシンドロームのリスクを持った人へ、健康管理の知識の普及に努めます。 医療機関受診者に対して、治療継続と合併症予防の知識を啓発します。 同じ仲間と知識を共有し、支えあう環境を作ります。 健(検)診体制を受診しやすく改善します。

「仕事が忙しいから」「面倒くさいから」などの理由で、健診を後回しにしていますか?  
仕事も家族も あなたが今の健康を害したとき、どうなりますか?  
だから…365日のうちの1日は、自分の健康を守るために健診へ行きましょう。

問い合わせ先 健康課 保健係(保健センター内) ☎82-5490

# 平成26年度胃がん集団検診のお知らせ ～健康は財産、がん検診を受けましょう～

がん退治に必要なことは早期発見、早期治療です。初期のうちに見つければ治る確率は飛躍的に上がります。定期的な検診を受けることが大切です。

【対象】 平成26年4月1日現在40歳以上74歳以下の方

【受診料】 500円

【検査方法】 胃レントゲン間接撮影(バリウム)検査

検診日	会場	対象地区	受付時間
9月 4日(木)	馬山生活改善センター	馬山地区	午前7時30分～10時30分
9月 5日(金)	三ツ瀬地区集会所	西牧地区	午前7時30分～8時30分
	友愛館		午前9時45分～10時45分
9月 8日(月)	下仁田町活性化センター		午前7時30分～10時
9月16日(火)	大平地区集会所	小坂地区	午前7時30分～9時
	13区公会堂		午前9時45分～11時15分
9月18日(木)	青倉社会体育館	青倉地区	午前7時30分～10時
9月19日(金)	保健センター	下町区・仲町区・上町区	
10月 4日(土)		旭町区・東町区	
10月 7日(火)		川井区・吉崎区・栗山区	

## 水痘(水ぼうそう)の予防接種が定期接種になります

10月1日から水痘が予防接種法のA類疾病になります。

保護者の方は該当のお子さまが予防接種を受けられるように努めてください。

対象者	接種回数	方法
満1歳～3歳未満 (水痘未罹患)	3か月以上の間隔で2回接種 (過去の接種回数と合わせて2回まで)	・個別接種 ・自己負担なし
満3歳～5歳未満 (平成26年度のみ)	過去に水痘未罹患、未接種の場合のみ1回接種	

詳しくは、9月中旬に個別通知をしますのでご確認ください。

問い合わせ先 健康課 保健係(保健センター) ☎82-5490

## 9月はがん征圧月間です ～ご利用ください『電話相談』～

【実施日時】 9月19日(金) 10時～15時

【対象者】 がんの治療を受け、回復後の日常生活の中で術後の経過等がんに対する不安を持っている方及びご家族等。

【相談に応じる者】 ※「ひまわりの会」会員、医師、保健師

【電話番号】 ☎027-269-7804

※がんを早期発見、早期治療により克服した方達の会  
事務局 公益財団法人群馬県健康づくり財団

# ◆65歳以上のひとり暮らしの方を対象に、保養事業を実施します◆

## ～”藍染め体験・マス料理を味わう”上野村の旅～(ご案内)

町では、65歳以上のひとり暮らしの方を対象に保養事業を実施しています。

藍染め体験・マス料理を堪能し、参加者同士で交流の場をもちませんか。

**日 時** 平成26年10月3日(金) 役場発：9時 役場着：16時(予定)

**行 先** 多野郡上野村

**内 容** 藍染め体験・昼食(マス料理)

**募集人数** 25名(応募者多数の場合は抽選)

**参加資格** 65歳以上のひとり暮らしの方で、今年度町民税非課税の方

※初めて参加される方を優先とするため、昨年度参加している場合は、ご参加いただけません。

※応募状況により、昨年度以前に参加している方も、ご参加いただけない場合があります。

**参加費用** 参加費無料

**申込み先** 各地区の民生委員

(担当の民生委員がわからない場合は、健康課高齢者支援係にお申込みいただいても構いません)

**締 切 り** 9月12日(金)

**問い合わせ** 健康課 高齢者支援係 ☎64-8804



## 敬老祝金を支給します

平成26年9月1日現在で下仁田町に住所を有し、平成26年1月1日から12月31日の期間で右表の年齢に該当する方へ敬老祝金を支給し、長寿をお祝いいたします。

※支給対象の方が入院、入所等の理由で不在の場合は、お手数ですが健康課高齢者支援係までお知らせください。

☎64-8804

支給年齢	支給額	支給日
80歳	5,000円	地区の民生委員を通じて、「敬老の日」を中心に支給します。
85歳	5,000円	
90歳	10,000円	
95歳	10,000円	
101歳以上	10,000円	

## シニア教室開催のお知らせ

9月のシニア教室は2回開催いたします。

### ①小坂会場

毎月、健康や日常生活に役立つ内容で開催しています。

**会 場** 旧小坂小学校1階西教室

**日程等** 9月16日(火)

「世代交流…昔の遊びを体験」

**時 間** 午前10時～12時

**内 容** お手玉・あやとり・コマの遊びをご存知の方は、是非、ご参加ください。



### ②西牧会場

9月は「シニア教室出張講座」として、西牧会場でも次のとおり開催しますので、皆様の参加をお待ちしております。

**会 場** 西牧活性化センター2階

**日程等** 9月24日(水)

「家庭のエコと地球温暖化防止」

※省エネや電気代節約などお得なお話。東京電力から毎月届く「電気ご使用量のお知らせ」をご持参ください。

**時 間** 午前10時～12時

※①、②とも申込みは不要ですので直接会場へお越しください。なお、参加費は無料です。

**問い合わせ先** 健康課高齢者支援係(地域包括支援センター) ☎64-8804または70-3012