

保健だより 5月号

年に1度 健診を受けて 自分の体の総チェック！！
～毎日をいきいきと過ごしていくために～

今月の情報は
長嶺保健師

6月25日～7月12日にかけて総合健診が行われます。みなさんは毎年健診を受けていますか？

《よくある質問》
毎年、健診の受診票が送られてくるけど、病院に通院しているから町の健診は受けなくていいですか？

上記のような質問を毎年いただきます。さて、通院中の場合、本当に町の健診は受けなくて大丈夫でしょうか？

【健診の意義】

健診は、疾病予防・早期発見という視点で、病状に関係なく、健診項目のすべてをもれなく検査できます。

【病院での診療】

病院では、あくまでも病気の治療・管理のために、保険診療の規則に則り検査を行います。

◇上記のことから、通院中の方も健診を受けていただき、病院では行っていない検査を受けることで、全身の管理がもれなくできることにつながります。健診（若い人の基本健診・特定健診・後期高齢者健診）とがん検診を併せて受診することで、さらに疾病の見落としが少なくなります。

健診で自分のデータを確認し、少し異常値が出てきたら早めに対処していくことが、健康寿命を延ばすことにつながります。年に1回は健診を受け、自分の健康を振り返ってみましょう。

毎日の生活習慣の積み重ね（食事・運動・休養・飲酒・喫煙 etc・・・）が自分の体を作っています。

熱中症予防について

5月でも最高気温が25℃以上の夏日や30℃以上の真夏日となることもあります。体がまだ暑さに慣れていないため、熱中症になりやすくなります。毎年、熱中症で救急搬送される方は5万人前後で、厚労省、総務省、環境省ホームページでも熱中症対策を呼び掛けています。

【熱中症予防のポイント】

◇室温を測定し、エアコン・扇風機で温度をこまめに調節しましょう。28℃を超えると熱中症の危険が高まります。

◇体を締め付けない涼しい服装で、外出時は日傘・帽子を着用しましょう。

◇喉が渇く前にこまめに水分補給をしましょう。食事以外に一日1.2ℓの水分摂取が目安です。1時間ごとにコップ1杯、起床時と入浴前後にも水分補給をしましょう。

◇日頃からバランスのとれた食事や睡眠をしっかりととり、体調を整えましょう。

《熱中症対策での塩分や糖分の摂り過ぎに注意！》

◇大量の汗をかいた時は、水分だけでなく塩分も必要になります。そういう場合はスポーツドリンクや経口補水液が適していますが、それほど汗をかいていない時には、麦茶などがお勧めです。

また、スポーツドリンクには塩分以外に糖分が多く含まれており、過剰に摂取し続けると、肥満や高血糖につながります。高血糖が続くと、糖がうまく細胞の中に取り込まれなくなってしまう、体内が酸性に傾き、腹痛や吐き気、嘔吐などの症状がみられることがあります。

状況に合わせて、適宜、必要な水分を補給し、熱中症にならないように努めましょう。