

マスクの着用により 熱中症のリスクが高まります！

気をつけよう！熱中症を防ぐために ～マスク編～

マスクが手放せないこの夏、特に気をつけたい熱中症について、対策のポイントを紹介します。

マスク着用時の問題点

- ☑ マスクによる放熱の妨げ
- ☑ 呼吸のしにくさによる体温の上昇
- ☑ 水分のとりにくさ



熱中症対策のポイント

- ☑ 衣服で調整し、体を冷やす
- ☑ 普段よりも意識して、こまめな水分補給を行う（時間や量などを決めておくとい）



ウイルス感染対策は



忘れずに！

CHECK! /

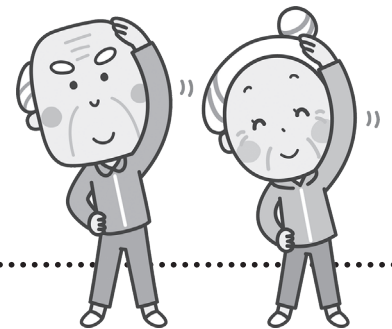
屋外で人との距離が2メートル以上離れている時、一人で散歩や畑仕事をする際にはマスクを外しましょう。マスクをつけたまま、激しい運動をするのは避けましょう。特に気温や湿度の高い日は、注意してください。

マスクを手放すことができない今だからこそ、皆さんが普段から行っている暑さ対策に加えて、より一層の熱中症予防・対策を行い、暑さに負けない生活スタイルを身につけましょう。

おいしいランチと元気な体づくり

令和3年度 お出かけ百歳体操のご案内

リバーサイドひので、いきいき・かみかみ百歳体操をしませんか？
おいしいランチが待ってます！お誘いあわせのうえ、ぜひご利用ください。



内容	いきいき・かみかみ百歳体操、昼食（ほか）
場所	リバーサイドひの
サービス	送迎、部屋の貸し出し、コーヒー、いきいき・百歳体操用機器の貸し出し
利用料	無料（昼食代のみ自己負担）
送迎時間	迎いは午前10時、送りは午後3時（相談にて変更可能）
対象	65歳以上の方がおおむね3人以上いること
利用回数	複数回利用可能
期間	令和4年2月末まで

詳しくは下記までお問い合わせください。

【申込みおよび問合せ先】町地域包括支援センター（電話 72-0339）



日野病院 病院長 孝田 雅彦



日野病院の孝田雅彦病院長が、さまざまな病気や健康について、その予防法や健康に過ごすための豆知識などお役立ち情報をお届けします。

**健康寿命を延ばすために
早いうちに健康診断を**

皆さんは老後をどのよう
に過ごしたいですか？

日本人の平均寿命は世界
一です。しかし、健康寿命(健
康上のトラブルによって、
日常生活が制限されずに暮
らせる期間)と平均寿命と
の差は男性で8年、女性で
13年もあります。健康寿命
を少しでも延ばし、健康な
日常生活をできるだけ長く
送ること、これが皆さんの
希望ではないでしょうか。

高齢になってから起こる
病気の多くが、若いときの
生活習慣の不摂生によるも
の、つまり生活習慣病です。
生活習慣病は初期には自
覚症状はなく、症状が現れ

たときには、回復不可能な
血管障害や臓器障害として
発見されることがほとんど
です。このような生活習慣
病を早く見つけるためには、
症状のないときから定期検
査(健康診断)を受けるこ
とが必要です。

「自分はなんともないの
に」といわれる人がいます
が、なんともない時に受け
るのが健康診断です。40歳
を過ぎたら、職場あるいは
地域での健康診断を受けま
しょう。

**かかりつけ医に診てもらって
いても健診は受けましょう**

では、特定健診ではどの
ようなことが分かるので
しょうか。

心筋梗塞や脳卒中につな
がる高血圧、糖尿病、高脂
血症、高尿酸血症さらに慢
性の肝臓病や腎臓病、肺疾
患などです。どれも定期的
にチェックすべき重大な病
気です。

中には、もうすでにこれ
らの病気でお医者さんに診
てもらっている人もいると
思います。それでも健診を
受けて、その結果をかり
つけの先生にみてもらって

ください。抜けているとこ
ろはないか、チェックして
もらうのも大切です。

私の外来では検診結果は
必ず持つてきてもらい、カ
ルテにデータとして記録し
ています。結果によってさ
らに精密検査をすることも
しばしばです。検診の結果
が無駄になることは決して
ありません。

次に大切なことは、健康
診断の結果を受け取ったら、
内容を十分に確認しましょ
う。一つの項目で異常があっ
てもすぐに病気ということ
ではありませんが、今後の
経過観察の参考になること
はよくあります。

軽度の変化であっても、
毎年受けることによって病
気の早期発見につながりま
す。かかりつけ医の先生に
相談してください。適切な

指導、アドバイスをもらえ
ると思います。

**早期発見に貢献
地域で受けられるがん検診**

がん検診は、日本人に多
いがんの早期発見に大変貢
献しています。地域で受け
られるがん検診として、胃
がん(胃内視鏡検査)、大腸
がん(便潜血検査)、肺がん
(レントゲン検査)、乳がん
(マンモグラフィ)、子宮
頸がん(細胞診)があります。
これらはぜひ受けてくださ
い。男性は、これに前立腺
がんのPSA検査(血液検
査)を加えることをお勧め
します。

健康診断、がん検診は転
ばぬ先の杖。健康寿命を延
ばすために、ぜひ受診しま
しょう。

