



熱中症対策 /

クーリングシェルター



「涼み処」設置します！

6月10日(月)～9月30日(月)

町では、一時的に暑さをしのぐための場所として、以下の施設をクーリングシェルター「涼み処」として設置します。
どなたでもお気軽にご利用ください。

※施設によって開放日が異なるためご注意ください。

施設名	開放場所	開放日	利用可能人数
日野町役場（根雨 101 番地）	1 階ロビー	平日 8：30～17：15	20 人
日野町公民館（黒坂 1243 番地）	1 階ロビー	平日 8：30～17：15	10 人
日野町図書館（根雨 129 番地 1）	1 階フロア	月・水・木・金 9：30～18：00 土・日 9：00～17：00 ※火曜日・祝日（祝日が休館日にあたれば翌日も）・月末は除く	10 人

※上記の施設については、令和 6 年 4 月 1 日に改正された気候変動適応法に基づき指定暑熱避難施設（クーリングシェルター）に指定しています。

気をつけよう！ 熱中症対策



のどが渇く前から水分補給

- ◎ 2～3 時間おきにコップ 1 杯の水分をとる
- ◎ 起床後や就寝前、入浴前後は必ず水分をとる
- ◎ 大量の汗をかいたら塩分も一緒に補給



風通しのいい服装で涼しく

- ◎ 開口部（襟・袖・裾）にゆとりがあるデザイン
- ◎ 通気性がよく、汗が蒸発しやすい素材



部屋を涼しく快適に

- ◎ 室温や湿度が高いときは、エアコンの冷風を扇風機などで循環させる
- ◎ カーテンやすだれを活用し、居場所の日差しをおさえる



外出するときは日差しから身を守る

- ◎ 日傘や帽子で日よけする
- ◎ クーリングシェルター「涼み処」を活用する



【問合せ先】町健康福祉センター（電話 0859-72-1852）

第90回 高LDL血症から血管を守りましょう その2

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。

小型LDLと 超悪玉との関係性

前回の町報で、高LDL血症が問題であることをお話しました。

ちょうど同じ時期に石原さとみさんがMCでNHKの「コレステロールのトリセツ」という番組が放送され、その中でsmall dense LDL（小型LDL）が超悪玉であることが話題となりました。中性脂肪の高値や高血糖が小型LDLを増やし、動脈硬化に極めて悪い影響を与えることが放送されました。

一方、肥満や喫煙による酸化ストレスによって作られる酸化LDLは血管壁に取り込まれやすく、動脈硬化をさらに促進することが分かっています。実は小型LDLはより酸化LDLになりやすいため、超悪玉となります。

生活の中で、小型LDLを減らすための対策

小型LDLを減らすためには、LDLを減らすのと同様に肝臓でのコレステ

ロールの合成を減らすスタチンという薬剤が有効です。この薬によって多くの患者さんはLDL、ひいては小型LDLを減らすことができます。

しかし、一部の患者さんでは、肝臓でのコレステロールの合成を減らすと腸管からのコレステロール吸収が増加する場合があります。その場合はコレステロール吸収を抑えるエゼチミブという薬を併用することで、より効果的にLDLを減らすことができます。

また、LDLの酸化を減らすためには、禁煙、肥満の解消とともにビタミンC、ビタミンE、ポリフェノールなどの抗酸化物質を多く含む野菜、果物、緑茶などを十分に摂取するようにし

ましょう。運動はLDLを低下させ、酸化能も上昇させますが、高齢者には実行が困難です。50歳以下でLDLの高い人は、まず禁煙、肥満の解消、運動と食事療法を行ってください。

しかし、50歳以上で、血縁に高LDL血症や心筋梗塞、脳梗塞などの動脈硬化性疾患の人がいる場合は速やかにLDLを下げるスタチンを内服することをお勧めします。内服開始が遅れば遅れるほど動脈硬化は進行していきます。

薬を飲みたくないからと薬を避けていると、突然取り返しのつかない病気になるかもしれません。悩んだときは日野病院に相談してみてください。

