



保健師のおはなし

「熱中症」と夏の「脳梗塞」に要注意

●夏は血栓がしやすい

夏は体の熱を放出しようと血管が拡張しやすくなります。特に生理機能が低下している人や、降圧剤などを服用している人は、血管拡張のために血流が遅くなり、血栓がしやすい状態になります。また、夏は大量の汗をかいたため体が脱水状態になりやすく、脱水が起きると血液中の水分が不足し、血液が粘度を増し、血のかたまり（血栓）がでやすくなります。

●「熱中症」と「脳梗塞」の見分け方

急激に起こるめまいや頭痛、吐き気、冷や汗は「熱中症」の症状と思われがちですが、実は「脳梗塞」の初期症状でも同じ症状が現れます。夏場の水分不足が引き起こすのは、熱中症だけではありません。熱中症の症状にプラスして、体にまひがある場合は脳梗塞の可能性が高いと言えます。

【熱中症の症状】

- ・めまいや頭痛
- ・吐き気
- ・冷や汗
- ・ふらつき



- ・顔や腕のしびれ、まひ
- ・ろれつが回らない
- ・力が入らない（どちらか片方の腕や足）

左記の場合、
脳梗塞の可能性
があります！



●こまめに水分摂取を

水分を摂取しても、体全体に浸透するまで約20分の時間がかかります。汗をかいていなくても、こまめな水分補給が重要です。また、睡眠中も汗をかくので、就寝前にはコップ1杯の水を飲みましょう。

問ふれあいセンターTEL 52-2000

「令和2年7月豪雨の災害義援金」にご協力を

令和2年7月3日からの大豪雨災害により、九州地方を中心に甚大な被害が出ています。この災害で被災された方々を支援するため、日赤砂川市地区では義援金を受け付けています。市民の皆さんのご協力をお願いします。

【市役所窓口での受け付け】 社会福祉係⑧番窓口にて持参ください。

●受付期間 12月28日(月)まで

※寄付金控除対応の領収書を発行します。 ※支援物資の受け付けは行っていません。

【専用口座へ直接振り込み】

●金融機関 ゆうちょ銀行

●口座番号 00110-8-588189

●口座名義 日赤令和2年7月豪雨災害義援金

●受付期間 12月28日(月)まで

※ゆうちょ銀行・郵便局窓口での取り扱いの場合、振込手数料は免除されます。

※受領証の発行を希望する場合は、通信欄に「受領証希望」と記載してください。

市役所からの電話やメールによるお願いは行っていませんので、ご注意ください

問日赤砂川市地区（社会福祉係）TEL 54-2121

▶ 編集後記

▶毎年この時期は大雨が想定されます▶最近では、「令和2年7月豪雨」が発生し、甚大な被害が出たことは記憶に新しいかと思えます▶災害はいつ起きるかわかりません。もしものときに備え、普段から防災情報や避難場所を確認したり、備蓄品の準備をして、「心構え」をしておきましょう！（詳細は2ページから）

市の人口 ★7月末現在★

世帯数 8,811世帯 (-7) 人口 16,588人 (-35) 男 7,652人 (-18) 女 8,936人 (-17)