



助成事業で防災備品の整備をしました！

中太閤山まちづくり地域振興会自主防災会としてコミュニティ助成事業へ申請をしておりました事業が、この度採択されました。

これにより、当振興会自主防災会へ、

- 携帯型トランシーバー 30台
- 車載型デジタル簡易無線 1台
- ノーパンクタイヤの車いす 1台

以上の防災備品をいただきました。



会など各種行事、様々な場面において使用方法や通信距離感などを実際に体感していただく機会を設けていく方向で検討中です。

ここ数年、8月から9月にかけては台風が多くなる傾向にあります。また、近年は地震や自然災害も全国的に多発しているため、日頃から防災に対する意識をもって生活していきましょう。



これらの備品は災害時に活用するのはもちろん、災害時に円滑な使用ができるよう平常時から地域の皆さまへ度々使用していただく予定です。

今後は、振興会役員と各町内会との連絡、青パトでのパトロール時の連絡、お祭りや住民運動



コミュニティセンターからのお知らせ

生涯学習講座

『小矢部市桜町縄文遺跡出土の2本のY字材 主な用途はクレーンだった？』

9月12日（土）
午前10時～11時

- ☆ 講師：富山大学名誉教授 穴山 彊
- ☆ 参加費：無料（必ず申し込んでください）
- ☆ 場所：中太コメン 1F 研修室
- ☆ 共催：中太閤山長寿会



※現代でも造園業や小規模林業では丸太2本を組み合わせた二又とロープだけで重量物を省エネで持ち上げたり運搬したりする技術があります。模型を使って、そのやり方と省力の理由をわかりやすく解説してもらいます。

☆ 8月10日の北日本新聞・富山新聞で、実証実験の記事が掲載されました。

第3回 臨床美術講座 『月夜の森』

9月17日（木）
午前9時30分～11時30分

- ☆ 講師：臨床美術士3名
- ☆ 参加費：100円
- ☆ 持ち物：なし
- ☆ 締切：9月10日

※臨床美術は「プログラムアート」です。感じたままの自分らしさを自由に表現しましょう。



茶道体験教室

『お茶を楽しもう！』

10月10日（土）
午前10時～11時30分

- ☆ 場所：中太閤山コメン 2階和室
- ☆ 講師：藤橋宗洋
- ☆ 参加費：100円（お菓子代）
- ☆ 締切：10月3日（土）

※気軽に日本文化に親しみましょう！
◎中・南コミュニティセンター共催

ゆめ体操

10月12日（月）・26日（月）
午前10時30分～11時30分

- ☆ 参加費：200円（おつりのないようお願いします）
- ☆ 持ち物：タオル・お茶・内履き・マスク

当日、発熱および咳症状のある方は、参加を控えて下さい。

尚、感染防止対策として人数制限等の対応を検討しています。

（当分の間、中太閤山住民の方のみの参加とします）

＜今後の予定＞

- ◎ パッチワーク教室…9月上旬頃の予定
- ◎ 折り紙教室…10月15日（木）
- ◎ 芋掘り大会…10月24日（土）

行事予定（9月～10月）

- | | |
|---------------------|-----------------------|
| 9月 6日（日） 資源回収 | 10月 11日（日） 感謝の敬老会（中止） |
| 9月 13日（日） 住民運動会（中止） | 10月 17日（土） パークゴルフ大会 |
| | 10月 18日（日） クリーン作戦 |

※今後、新型コロナウイルス感染症の影響により、日程の変更、中止の場合がありますので事前にお問い合わせください。ご不便をおかけしますがよろしくお願いします。

地域振興会では平成22年度より村水市と協力して、中太閤山地域のがん検診受診率を高め、がんの早期発見・早期治療を通して、健康な中太閤山を目指す運動を展開しています。



(今月のテーマ)

救急医が教える熱中症対策

真生会富山病院 原田樹

水やお茶より塩分がとれる経口補水液

熱中症対策は、「水分さえ摂っていれば大丈夫」と思っていないですか？実は、水やお茶だけ飲んでいても、熱中症になることはあります。「こんな症状が出たら要注意！」というサインと、万が一なってしまったときの対処法をお伝えしたいと思います。

熱中症ってどんな病気？その症状は？

私たちの体は、とても優れた保温庫です。冬の寒い日でも夏の暑い日でも、体温はあまり大きく変わりません。それは、私たちの体の熱を生産するシステムと、解放するシステムがバランスを保って、一定温度を作り上げているからです。熱中症とは、そのシステムのバランスが崩れて体温が著しく上昇することにより、全身に諸症状を引き起こす病態をいいます。熱中症になると高体温になりますが、それは風邪を引いたときのような体内からの発熱ではなく、外から熱を与えられたことによって、高温状態が作り上げられているのです。熱中症は3段階に分類されます。

I度 (めまいや大量の発汗など)

めまいや立ちくらみ、生あくびが出る／大量の発汗がある／筋肉痛や、こむら返りが起きる
意識障害は認めない

II度 (頭痛や嘔吐、集中力の低下など)

頭痛、嘔吐、倦怠感などがある／集中力や、判断力が低下する／第三者から見て、なんとなくぼーっとして、いつもと様子が違う

III度 (意識障害など)

意識障害、肝・腎機能障害、血液凝固障害のいずれかが一つを認める

若い人では、スポーツや屋外での作業などに伴う熱中症が多く、発症する人はたくさんいますが、重症例が少ないのが特徴です。逆に高齢者では、屋内で熱中症を発症することが多く、重症例が多いといわれています。(次のページに続く)



熱中症になったときの対処法は？

気をつけていてもなってしまうのが熱中症です。私たちの体は、無意識のうちに体温調整を行うため、大量の汗をかき、水分・塩分を失ってしまいます。さきほど紹介した3段階の熱中症の、それぞれの対処法をお伝えします。



I度熱中症への対処法

I度熱中症になってしまった時点で、すぐに涼しいところで休息をとり、水分と塩分を摂取する必要があります。大切なのは、早めの対処ということです。汗が出ている状態なら、日陰に入り、うちわなどで仰ぐと、気化熱によって体が冷やされます。また、血圧が低くなることもあり、目の前が暗くなることもあるので、足を高くして寝る姿勢がよいでしょう。水分補給は水やお茶ではなく、塩分を含んだものでなければ、症状の改善はあまり望めません。一般的なスポーツ飲料でも構いませんが、スポーツ飲料は塩分が少なく糖分が多すぎるため、大量に摂取することはあまりお勧めできません。経口補水液(ORSといます)が市販されていますが、自宅でも簡単に作ることができます。水1Lに対し食塩1-2g(小さじ1/2弱)、砂糖20-40g(小さじ2-4)を加えるだけです！

II度熱中症への対処法

II度以上の熱中症の場合には、病院受診が必要になります。基本的には自家用車の受診で問題ありませんが、けいれんを起こしたりして、明らかに意識がおかしい場合は救急車を要請しましょう。

熱中症にならないために、知っておきたい予防法

気温が高い、湿度が高い、風が弱い、放射熱があるという環境が、熱中症の発症リスクを上げます。屋外での活動の際には、熱中症を念頭に置き、こまめな水分・塩分補給や休息が必要です。先ほど紹介した経口補水液や水分とともに、塩飴をなめるなど、摂取方法は好みに応じてでも構いません。ご存じの方も多かもしれませんが、経口補水液は決しておいしいものではありません。スポーツ飲料は塩分が少なく糖分が多いことはお話ししましたが、そちらのほうが私たちはおいしいと感じます。経口補水液は普段飲むと、非常にしょっぱく感じるのです。もし、経口補水液を飲んで「おいしいな」と思える場合は、体が脱水になっている状態だと考えられます。これも一つの目安と考えていただければよいと思います。また、経口補水液に限らず、みそ汁や昆布茶なども塩分やミネラルを多く含むため、予防効果があるのではないかとわれています。熱中症予防をして、夏の季節も元気に乗り切りたいですね！

ご意見・ご感想は事務局まで 中太閤山コミュニティセンター内
☎ 56-4105, nakataikoyama@imizu-chiiki.jp