

熱中症は予防が大切です

熱中症の発生は7月から8月がピークになります。熱中症による死亡事故は毎年多発していますが、熱中症は適切な対策をすれば防ぐことができます。

一人ひとりが熱中症予防の正しい知識をもち、自分の体調の変化に気をつけるとともに周囲の人にも気を配り、熱中症の予防に努めましょう。【いきいき健康課】



熱中症とは

気温や湿度が高いために体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温調節機能が働かなくなったりすることによって引き起こされるさまざまな症状のことです。

屋外で活動している時だけでなく、就寝中など室内にいる時でも熱中症になる場合があるので、注意が必要です。

高齢者や子どもは、体温の調節機能が働きにくかったり、のどの渇きを感じにくかったりする傾向にあるため、自覚症状のないまま熱中症になることがあるので、周囲が注意深く見守りましょう。

熱中症の症状

熱中症の症状には、めまい、立ちくらみ、頭痛、吐き気、体がだるいなどがあります。

また、重症になると、会話の受け答えがおかしい、意識がない、体が引きつる、まっすぐに歩けないなどの症状が出ます。

熱中症予防のポイント

1. こまめに水分や塩分を補給しましょう。
2. 扇風機やエアコンなどで、こまめに温度調節をしましょう（無理な節電はせず、体調や家屋にあった適切な使い方をしましょう）。
3. 通気性の良い服装をして、熱がこもらないようにしましょう。
4. 帽子や日傘で、暑さを避けましょう。
5. 気象情報や熱中症情報を確認しましょう。

熱中症の症状があらわれたら

- ①涼しい場所へ移動し、衣類をゆるめ、横になる。
 - ②体に水をかけたり、濡れタオルをあてたりするなどして、体を冷やす（特に脇の下や太ももの付け根など）。
 - ③水分や塩分を摂取する。
- ※水が飲めないときや意識がないとき、様子がおかしいときは、すぐに救急車を呼び、医療機関で受診してください。

がん検診の無料クーポン券を送付します

市では、対象年齢の人に子宮頸がん・乳がん検診の「無料クーポン券」を送付します。クーポン券を利用することにより、対象のがん検診を無料で受診できます。がんの早期発見と健康管理のために、ぜひ受診してください。【いきいき健康課】

●対象

平成31年4月19日時点で橋本市に住居登録があり、下記対象年齢に該当する女性。

●子宮頸がん検診

対象年齢	生年月日
20歳	平成10年4月2日 ～平成11年4月1日

●乳がん検診

対象年齢	生年月日
40歳	昭和53年4月2日 ～昭和54年4月1日

●クーポン券利用期限

令和2年2月29日(出)まで

●受診方法

●市の集団検診で受診する場合

乳がん検診は、保健福祉センターや各地区公民館などで実施します。受診を希望する人はいきいき健康課まで申し込んでください。

●医療機関で受診する場合

無料クーポン券に同封する案内に記載されている実施医療機関に直接申し込んでください。

●橋本市のがん検診をすでに受診した人は

対象となる人で、4月1日以降に実施医療機関で受診した人は自己負担金を還付します。詳しくは、クーポン券に同封する案内をご覧ください。

●問い合わせ いきいき健康課 ☎33-6111



乳がんの集団検診を実施します

乳がんは、日本人女性の11人に1人がかかるといわれており、年々かかる割合が増えています。一方で、乳がんは早期に発見して治療すれば治る確率が高いがんといわれています。市では、乳がんの集団検診を下記の通り実施します。対象となる人には受診券を送付していますので、ぜひこの機会に受診しましょう。【いきいき健康課】



●集団検診の日程と実施場所

日程	実施場所
8月27日(火)	保健福祉センター
8月30日(金)	学文路地区公民館
9月9日(月)	保健福祉センター
9月18日(水)	紀見北地区公民館
9月19日(木)	高野口地区公民館
9月20日(金)	紀見地区公民館
9月27日(金)	山田地区公民館
10月4日(金)	隅田地区公民館
10月5日(土)	保健福祉センター
10月8日(火)	保健福祉センター

●受付時間 午後1時～3時

※申込状況により、受付時間を調整する場合があります。

●対象

本年度40歳以上の女性（受診券が必要です）
※乳がん検診は2年度に1回対象となります。

●内容 問診、マンモグラフィ検査

●費用 500円（受診日で70歳以上の人や、乳がん検診無料クーポン券をお持ちの人、生活保護を受けている人は無料）

●申込方法

電話でいきいき健康課に申し込んでください。後日、案内と問診票を送付します。

●申し込み・問い合わせ

いきいき健康課 ☎33-6111

●集団検診以外で検診を希望する場合

実施医療機関

紀和クリニック、橋本市民病院、鎌田医院
田園診療所、はた乳腺クリニック

●費用 1,000円（受診日で70歳以上の人や、乳がん検診無料クーポン券をお持ちの人、生活保護を受けている人は無料）

乳がんの早期発見のために 定期的な自己検診を行いましょう

乳がんは、自己検診のできる唯一のがんです。近年、39歳までの人の乳がんにかかる率が上昇傾向にあります。若いうちから自己検診の重要性を理解し、触診など自己検診を習慣づけましょう。

●触診の時期

月経が終わって一週間以内の乳腺の張りがなくやわらかな時に触診をしましょう。閉経後は毎月1回、日を決めて行うのがおすすめです。

●変化に気づいたら

気になるしこりや変化を見つけたら、速やかに専門医の診察を受けましょう。

自己検診の方法

①乳房の観察

両腕を下げた状態と上げた状態で、正面、側面、斜めから乳房を観察し、くぼみ・ひきつれ・乳頭のへこみや湿疹などを調べましょう。



②触診によるチェック

あおむけに寝て、調べる方の腕を上げ、反対側の指の腹で乳房全体をチェックしましょう。



③乳頭のチェック

乳頭を軽くつまみ、血のような分泌液が出ないか調べましょう。