

先月、平年より8日遅れの梅雨明けとなり、しのぎやすかった日々も一転、毎日暑い日が続いております。急な暑さは誰にとっても厳しいものです。



先日高校野球を見ていましたら、ある選手の足がつって倒れこんでしまうシーンがありました。そして、すぐに、水を飲ませたり、氷で冷やしたりしていました。一時騒然となりましたが、「怪我の手当のためしばらくお待ちください。」というアナウンスが入り、倒れた選手はベンチで経過を診ることになりました。いわゆる熱中症の症状でした。この日の気温は30度以上、グラウンドはそれより高い40度越えだったようです。炎天下での3時間を超える熱闘。思い起こせば、昨年も両足がつってしまって動けなくなった球児がいました。熱性の痙攣によるものでした。

最近の暑さは災害級と言われていています。猛暑、酷暑の上をいく暑さです。この原因は、地球温暖化のためと言われていています。暑さ対策を万全にされ、暑い夏も元気に乗りきっていききたいものです。

さて、熱中症は、「高い気温、高い湿度、風が少ない」等の条件がそろって発症しやすくなります。特に、子どもや高齢者は一般成人に比べ水分を蓄える筋肉の量が少ないため、脱水症状に陥りやすいと言われていています。また、高齢者は暑さを感じにくいというえに体温調節機能の大切な役割を果たしている発汗と血液循環が低下し、暑さに対する抵抗力も低いそうです。

ところで、加齢によって発汗機能が変わるということをご存知でしたか？ 高齢になると汗腺そのものの機能や神経の機能が低下して、汗をかきにくくなるそうです。特に中枢から遠い足のほうから、発汗機能が衰えていきます。よく高齢者の中には、汗かきになったと訴える人がいるようですが、調べてみると足にまったく汗をかいていないことがあるようです。つまり、足の発汗がなくなったぶん、他の部位でがんばって汗を出そうとするため、汗かきになったように見えるというわけです。です



### 熱中症に 注意！



#### ■ 高齢者の注意点！ (環境省マニュアルから)

- のどが渇かなくても水分補給をする。
- 部屋の温度をこまめに測る。
- 1日1回汗をかく運動(入浴も可)の実践。



#### ■ こんな時は要注意！

- おしっこの回数が減っている。
- 尿の色が濃くなっている。
- 爪を押した後、色が白からピンクに戻るのに3秒以上かかる。
- 手の甲を引っ張ると、元に戻るのに3秒以上かかる。



から、高齢者の場合、汗かきだと思ってもじつは発汗機能が衰えていて体温調節がうまくできないということもあるので注意が必要です。

熱中症は、家族や周りの人の気遣いによって、予防や対応ができた、ということが多いようです。お互いに声を掛け合って暑い夏も元気にお過ごしいただきたいと思えます。

# ≪ 7月の主催事業の報告 ≫

## 【郷土の和菓子をつくろう「浅間まんじゅうづくり」】

3日(土)実施



このようにこねるといいんだね!

## 【シニアのためのスマートフォン講座】

9日(火)・10日(水)実施



スカイツリーに行くには? ここをクリック!

## 【エコを学んで試してみよう】 18日(木)実施



空気は、どんなものもふくらませることが出来るよ!

## 【にほんのたみうた「民謡を体験しよう」】

21日(日)実施



力いっぱい声を出せて、気持ちいい!

## 【夏休み水彩画教室「名画に学ぶ」】 23日(火)実施



草のふさふさがよく描けているね!

## 【夏休み科学教室「ざ・こうさく 風と遊ぼう」】

30日(火)実施



ただ今、パラシュートせい作中!

## ≪ 令和元年度 千葉市稲毛公民館運営懇談会開催 ≫

先月3日、本館の運営懇談会を開催しました。席上、今年度の委員の皆様(下表参照)には、平成30年度の事業報告と令和元年度の事業計画等について、温かいご指導・ご助言をいただきました。委員の皆様には、ご多用のなか誠にありがとうございました。

### 【運営懇談会 委員の皆様】

NO	氏名 ※敬称略	所属・役職名等
1	川島 義美	千葉市教育委員会 元教育委員 (運営懇談会委員長)
2	石川 浩行	千葉市立稲毛中学校 校長
3	吉岡 龍子	千葉市立稲毛小学校 校長
4	岩原 浩之	千葉市立稲丘小学校 校長
5	飯田 禮子	千葉市社会福祉協議会稲毛地区部会 部会長
6	井村 進	第19地区町内自治会連絡協議会 会長
7	宮城 恵子	ガールスカウト千葉県第8団 団委員長
8	大沼 浩	千葉市稲毛公民館クラブ連絡協議会 元会長
9	浅井 法久	千葉市稲毛公民館クラブ連絡協議会 前会長
10	日下部 輝美	千葉市稲毛公民館クラブ連絡協議会 会長



【川島委員長のご挨拶】

## ≪8月の主催事業≫

■ 歯っぴ〜健口教室 ■  
 高齢者が、いつも安全で楽しい食生活を営むための講座です。  
 23日(金)・30日(金)開催