

こころの健康づくりだより

5月号広報でお知らせしました、令和8年度 精神保健福祉相談の日程について、一部日程が変更となりました。下記の通りお知らせします。

桑名保健所で、精神科専門医師による面接相談が無料で受けられます。
精神保健福祉相談は、6月号で掲載した【依存症について】相談できる窓口の一つです。
※なお、申し込み多数の場合は、定員になり次第締め切らせていただきますので、ご了承ください。
・相談対象者：一般住民（桑名保健所管内にお住まい、または桑名保健所管内で働いている方）
原則、現在精神科医療機関に通院していない方（未受診・長期間の受診中断者）

※その他の日程について、変更はありません。年間予定について、詳しくは、こちらをご参照ください。

三重県桑名保健所
二次元コードはこちら



日	程	時間	場所	予約先
変更前 8月19日(水) ▶変更後 20日(木)		13時30分～15時30分	三重県桑名庁舎（桑名保健所）	（事前予約が必要です） 桑名保健所 地域保健課 (TEL 0594-24-3620)
変更前 11月18日(水) ▶変更後 26日(木)		13時30分～15時30分	いなべ市役所 保健センター棟	
変更前 2月17日(水) ▶変更後 18日(木)		13時30分～15時30分	三重県桑名庁舎（桑名保健所）	

熱中症予防のために

熱中症を防ぐためには、それぞれの場所に合った対策を取ることが重要です。

以下を参照し、適切な対策を実施しましょう。

また、『熱中症警戒アラート』発表時には、外出をなるべく控え、暑さを避けましょう。

暑さを避ける、身を守る

室内では

- ・扇風機やエアコンで温度を調節
- ・遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用
- ・室温をこまめに確認
- ・WBGT値（暑さ指数）も参考に

屋外では

- ・日傘や帽子の着用
- ・日陰の利用、こまめな休憩
- ・天気の良い日は、日中の外出をできるだけ控える

からだの蓄熱を避けるために

- ・通気性のよい、吸湿性・速乾性のある衣服を着用する
- ・保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、からだを冷やす

こまめに水分を補給する

室内でも、屋外でも、のどの渇きを感じなくても、こまめに水分補給しましょう



特に注意したい方々

- ・子ども：子どもは体温の調節能力が十分に発達していないので、気を配る必要があります。
- ・高齢者：熱中症患者のおよそ半数は65歳以上の高齢者です。高齢者は暑さや水分不足に対する感覚機能やからだの調整機能も低下しているので、注意が必要です。
- ・障がいのある方：外出を予定されている際は、ルート上で日陰になる場所、ミストゾーン、多目的トイレ、エレベーターなどがどこにあるか調べておきましょう。競技場などでは医務室の場所も確認しましょう。

問い合わせ先 子育て健康課 TEL 377-5652

知っておきたい 薬のはなし



町では皆様安心してお薬を使用していただくために、令和4年度から四日市薬剤師会と協力しながらお薬に関する情報をお伝えしています。

今回は「熱中症と薬」についてお伝えします。

熱中症を防ぐための水分と薬の注意点



四日市薬剤師会
薬剤師 橋本世李

夏が近づくと、気を付けたいのが熱中症です。特に高齢の方や小さなお子さんは体温調節がうまくいかず、気付かないうちに症状が進むことがあります。こまめな水分補給と、無理をしない生活が大切です。

水分補給の基本は「喉が渇く前に少しづつ」です。大量に汗をかいたときは、吸収効率の良い経口補水液を上手に活用しましょう。糖分の多い飲み物は水分の吸収を遅らせるので控えましょう。

また、服用している薬によっては熱中症のリスクが上がるものもありますので、その場合には、よりこまめな水分補給が必要になります。体調がいつもと違うと感じた時は、無理をせず早めに医療機関を受診しましょう。

日頃からの予防と正しい知識が熱中症対策には欠かせません。お薬のことで気になることがあれば、どうぞお気軽に薬剤師へご相談ください。