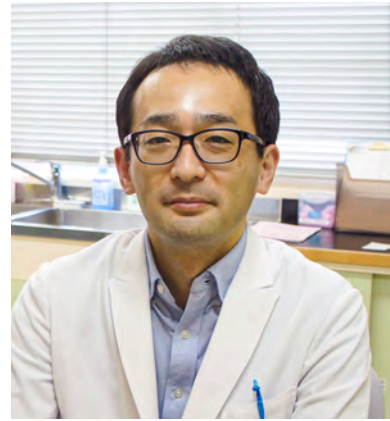


病院だより

皆さん、こんにちは。病院の古武（ふるたけ）です。暑くなってきましたね。病院に来て3か月程経ちました。短かったような、長かったような。でも毎日病院にいると色々なことがありますね。中頓別町のための医療ができていいのか、自問自答する日々です。

今回は熱中症についてのおはなしです。



熱中症について

熱中症になったことはありますか？夏場の体のだるさや頭痛、筋肉のこむら返り、ふらつきなど、軽いものを含めれば多くの方が経験をしたことがあるのではないかと思います。

熱中症の本態は体温の上昇と脱水による臓器の障害です。

気候変動が生じている昨今、中頓別町でも最高気温が30度を超えるような日も多くなってきています。暑さの感じ方は人それぞれですが、生物としての「ヒト」であることは皆同じです。「ヒト」の体が正常に機能するための温度や水分の量は大体決まっています。

本人が暑いと感じていなくても熱中症になることがあります。特に高齢者の方は暑さやのどの乾きに対する感覚の鈍さ、体温調節機能の低下、もともと身体に水分が少ないなど、熱中症になりやすい条件が揃っています。

熱中症は誰にでも起こり得ます。私は大丈夫という油断は禁物。具合が悪くなったら早めに病院にご相談下さいね。国から出されている熱中症の注意を載せますので参考にしてみてください。

最後まで読んでいただいていたありがとうございます。ではまた。



熱中症を防ぐために **マスクをはずしましょう** ウイルス感染対策は忘れずに！

マスクをしても熱中症になりそう！

近距離で（2m以内を目安）会話をしている時は、マスクの着用を

マスク着用時は

- 激しい運動は避けましょう
- のどが潤いていなくてもこまめに水分補給をしましょう
- 気温・湿度が高い時は特に注意しましょう

のどが潤いていなくても **こまめに水分補給をしましょう**

1日あたり **1.2L(1.2リットル)**を目安に

コップ約6杯

- 1時間ごとにコップ1杯
- 入浴前後や起床後もまず水分補給を
- 大量に汗をかいた時は **塩分も忘れずに**

※水分や塩分の摂取量はかかりつけ医の指示に従いましょう。

予防法ができているかをチェックしましょう

！高齢者は特に注意が必要です

体内の水分量 【脱水 脱水傾向(シニア)より注意】

1 体内の水分が不足しがちです
高齢者は若年者よりも体内の水分量が少ない上、体の老廃物を排出する際にたくさんの尿を必要とします。

2 暑さに対する感覚機能が低下しています
加齢により、暑さやのどの渇きに対する感覚が鈍くなります。

3 暑さに対する体の調節機能が低下します
高齢者は体に熱がたまりやすく、暑い時には若年者よりも循環器系への負担が大きくなります。

75% 60% 50%
小児 成人 高齢者

※心臓や腎臓の悪い方や持病をお持ちの方は、かかりつけの医師にご相談下さい。

予防法ができているかをチェックしましょう

- エアコン・扇風機を上手に使用している
- 部屋の温度を測っている
- 部屋の風通しを良くしている
- 必要に応じてマスクをはずしている
- こまめに水分補給をしている
- シャワーやタオルで体を冷やす
- 暑い時は無理をしない
- 涼しい服装をしている
外出時には日傘、帽子
- 涼しい場所・施設を利用する
- 緊急時・困った時の連絡先を確認している

MEMO
緊急連絡先
0000-0000
0000-0000
000-0000-0000

「熱中症予防のための情報・資料サイト」(厚生労働省) (https://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/nettyuu/nettyuu_taisaku/) を加工して作成

ダリン&マギーの ALT通信

file. 65



This article written by Mr. Darin
今月の担当はダリン先生

Aloha Nakatombetsu!

Did you know that in Hawaii, Japanese culture has a heavy influence on Hawaii local culture? Summer in Hawaii is also known as Obon Season. In summer, from June through September, many people look forward to Hawaii's Bon Dance Festivals. There are many Japanese Buddhist Temples on every island and every weekend, each temple hosts their own Bon Dance Festival, with food booths selling local soul food and game corners for children to enjoy – just like a Summer Festival in Japan.

From my childhood, I remember going to the Bon Dance with my grandma and I would follow her dancing as everyone danced in a circle around a yagura with taiko drum and bamboo flute players. In high school, I would go every Saturday and Sunday to the different temples' Bon Dance Festival with my friends and we would dress up in yukata and happi, and dance for over 2 hours of songs from the different prefectures in Japan.



アロハ中頓別町の皆さん！

ハワイでは、日本文化がハワイのローカル文化に大きな影響を与えることをご存知ですか？ハワイの夏はお盆シーズンとしても知られています。夏の6月から9月にかけて、多くの方がハワイのお盆祭りを楽しみにしています。どの島にも日本の仏教寺院がたくさんあり、週末ごとにお盆祭りを開催しています。日本の夏祭りと同じように、地元のソウルフードや子供たちが楽しめるゲームコーナーを販売しています。

子どもの頃から、おばあちゃんと盆踊りに行ったことを覚えています。太鼓や竹笛の演奏者と一緒に、みんなが矢倉の周りで円を描きながら踊っていたとき、私はおばあちゃんについて行きました。高校時代、私は毎週土曜日と日曜日に友達とお寺の盆踊りに行き、浴衣や半被を着て日本のさまざまな県の盆踊りの音頭を2時間以上踊りました。





親から受け継がれる!!!

今回は、大人から子どもへの感染の危険がある虫歯菌とピロリ菌についてのお話です。

○虫歯菌！家庭内感染？

生まれたばかりの赤ちゃんの口の中には、虫歯の原因となる「ミュータンス菌」という菌はいません。しかし、親や周りの人から、唾液を通してミュータンス菌が移り、口腔内の環境が悪いと虫歯へと発展していきまます。

親から子どもへミュータンス菌が移る場合、唾液を介して移ります。離乳食の時に大人が噛んで食べ物あげたり、大人が使ったスプーンで食べさせたり、キスしたりしてミュータンス菌がお子さんに移って行きます。

「虫歯菌が移るから頬にキス禁止よ！」はちよつと寂しいですね。



○大人も子どもも定期的な歯科検診を受けましょう

赤ちゃんと接する大人たちのミュータンス菌を減らしておくことで感染リスクは格段に少なくなるそうです。周りの大人の虫歯をしっかりと治療すること、毎食後しっかりとフッ素入りの歯磨き剤で歯磨きすることで子どもへの感染を防ぐことができます。

○ピロリ菌って何？

胃酸の分泌が不十分な5歳ころまでに口などから入り、胃に住みつき胃の粘膜を破壊する細菌です。ピロリ菌に感染すると、ほぼ全員が自覚症状なくピロリ菌感染胃炎となります。これが長く続くと胃がんの発症へと続きます。

○ピロリ菌！家庭内感染？

ピロリ菌に感染する時期は胃の発達が未熟な5歳までと言われていいます。それ以降は子どもの胃酸分泌も大人並みにしっかりするため、感染はごくまれといわれています。

ます。ピロリ菌の感染率は、乳幼児期の衛生環境に関連するといわれています。昔は井戸水で感染したともいわれています。しかし、衛生環境が整った現在は親から子どもへの家庭内感染が原因といわれています。ピロリ菌に感染している大人から子どもへ（乳幼児）食べ物の口移しによって、ピロリ菌が移る可能性があるため、注意が必要です。

○大人はピロリ菌検査を受けて、感染していたら除菌しましょう。

まずはピロリ菌の検査を受けましょう。感染していたら胃カメラで萎縮性胃炎があることを確認すれば保険適用で除菌（抗生剤の内服）ができます。しっかりと除菌することが大切です。



親から受け継がれる = 虫歯菌！ピロリ菌！

代々受け継がれるのは、病気ではなくて、愛情を受け継ぎたいものですね。みんなで守ろう！子どもの健康



子どもたちを守るために、大人が歯科検診とピロリ菌検査を受けましょう！

図書室だより

注目の新着本

一般書

『街とその不確かな壁』

著：村上春樹（新潮社）



その街に行かなくてはならない。なにがあろうと…
村上春樹が、長く封印してきた物語の扉が、いま開かれる。

児童書

『おこづかいの賢い使い方』

作：フォン・ジェウォン（あすなる書房）



ムダづかいをしないために！
学校では教えてくれない、賢いお金の使い方が学べる5つの小さなお話。

新着図書（6月20日現在）

一般向け図書

- ◆『うたかたモザイク』 一穂 ミチ/著
あなたの気持ちにぴったり寄り添ってくれる13の物語
- ◆『ボタニカ』 朝井 まかて/著
日本植物学の父・牧野富太郎を描いた、感動の長編小説
- ◆『妄想radio』 桜木 紫乃/著
令和に生きる人々の思いを映し出すエッセイを収録
- ◆『NHKが悩む日本語』 NHK放送文化研究所/著
ことばの専門家チームが一刀両断で回答！
- ◆『アンビシャス 北海道にボールパークを創った男たち』 鈴木 忠平/著
大志を形にした、感涙のノンフィクション！

児童向け図書

- ◆『こころってなんだろう』 ほそかわ てんてん/作・絵
自分の気持ちを知って、考えて、安心できる絵本
- ◆『しりながおばけ』 たなか ひかる/著
おしりが長いおばけの爆笑アイディア！
- ◆『よつばのおはなし』 かとう まふみ/著
みんなと葉っぱの数が違う、四つ葉の秘密のお話
- ◆『はじまる はじまる』 山本 祐司/作・絵
椅子を運んで、座って… ドキドキワクワク
- ◆『パンツをはいたクマ』 ジョリ・ジョン/文
うっかりパンツの大ピンチ！どうやってきりぬける？

※その他、多数の本が入荷しています。最新情報は、図書室に一覧表を掲示していますので、是非ご覧ください。また、所蔵してほしい本についてのご相談や情報もお待ちしています。

利用案内

開館時間…10:00～12:30 / 13:30～17:00
休館日…毎週月曜日（祝日の場合は翌日） 年末年始
貸出期間…2週間（但し、雑誌は1週間）

冊数制限はありませんが、節度を守りご利用ください。
※12:30～お昼休憩のため、一旦閉館させていただいております。
ご不便をお掛けしていますが、ご理解とご協力をお願い致します。

お願い

図書室から借りたままの本は、ごさいませんか？
開館時間内にご利用いただけない場合は、玄関横の返却ポストをご利用のうえ、早めの返却をお願い致します。

貸出予約・
リクエスト等、
お気軽にお申し付け
ください。

TEL/FAX : 01634-6-1170

It is good that we have lived in Nakatombetsu
and we would like to live there for long.

— 住んでいてよかった これからも住んでいたい —

庭石を囲み紫陽花真っ盛り
高橋 恵翠

紫陽花の今日は藤色明日は藍
山崎 静女

紫陽花の小庭に多き穂の数
峰友 緑恵

紫陽花の濃さも淡きも人の様
高橋 妙子

曲がり坂景色にあわせ七変化
東海林 海峯

白紫陽花咲かせし農夫今在らず
武田 雄峰

やまなみ吟社
六月例会

ぶどう定植体験会が行われました

6月17日、松音知地区のぶどう栽培圃場で、定植体験会が行われました。

今回定植したぶどうは「山幸」という赤ワインの品種で、最初に植え方の説明を受け、たくさんの苗を手分けして植えました。参加した方たちは、「木を植える前に土を混ぜるのが大変だったけれど楽しかった」「自分が植えた木にぶどうがなるのがとても楽しみ」と話されていました。



編集後記

- あっという間に7月がやってきて熱中症に注意が必要な季節になりました。屋内にいるときやのどが渴いていない時もこまめな水分補給を行い、熱中症を予防しましょう。(えーくら)
- 7月27日はスイカの日だそうです。スイカは緑と黒のしま模様であることから、別名「夏の綱」と呼ばれており、この語呂合わせから来ているようです。食べすぎには注意しましょう。(さこん)

広報なかとんべつ 7月号 Vol.763

【発行】 2023年7月10日

【編集】 中頓別町政策経営課 TEL 01634-8-7671 FAX 01634-6-1155
〒098-5595 北海道枝幸郡中頓別町字中頓別 172-6

HP <https://www.town.nakatombetsu.hokkaido.jp> e-mail koho@town.nakatombetsu.lg.jp

【印刷】 有限会社 天北印刷工業

戸籍日より

6月1日～6月30日受付分
(公開にご了承いただいた方
のみ掲載しています)

おくやみ

字中頓別 細谷 義信 さん
(82歳 6月29日)

うぶごえ、えんぐみに係る
人口の異動はありませんで
した。

人のうごき

(令和5年6月30日現在)

世帯 857(-2)

人口 1,549(-4)

男 772(-2)

女 777(-2)

()内は前月対比

