

～在宅医療・介護の連携拠点～

電話番号の  
間違い注意!

# 宇陀市医療介護あんしんセンターから

問 医療介護あんしんセンター (☎ 85・2500/IP ☎ 88・9480/FAX 85・2501)

## 高齢者の夏場の健康 ～熱中症を予防しましょう～

5月20日から1週間で熱中症の救急搬送者は、なんと全国で2000人を超えています。また、過去5年間の救急搬送者のうち、高齢者が約半数を占め、約4割が住居で発生しています。

### 熱中症とは？

温度や湿度が高い中で、体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温の調節機能が働かなくなり、体温上昇、めまい、体のだるさ、ひどいときには、けいれんや意識の異常など、様々な障害を起こす症状です。

### なぜ高齢者に多い？

高齢者は暑さや水分に対する感覚機能が低下しており、暑さに対するからだの調整機能も低下しているので注意が必要です。自覚がないまま熱中症になる危険が高いです。

### 予防のポイント

- ・部屋の温度をこまめにチェック！
- ・室温28度を目安に、エアコンや扇風機を上手に使いましょう。
- ・のどが乾かなくてもこまめに水分補給！
- ・外出の際は体をしめつけない涼しい服装で、日よけ対策も！
- ・無理をせず、適度に休憩を！
- ・日頃から栄養バランスの良い食事と体力づくりを！



## 健幸都市 “ウェルネスシティ宇陀市”

問 健康増進課 (☎ 82・3692/IP ☎ 88・9087)

### ◇不育症治療費 助成事業について◇

健幸都市 “ウェルネスシティ宇陀市” 推進事業

不育症(※1)に関する検査や治療を受けている方の経済的負担を軽減するため、不育症治療費の助成事業を実施しています。

夫婦の一方または両方が市内に住所を有する方が対象で、本人負担額の2分の1(単年度当たりの上限額10万円)を助成します。

詳しくはお問い合わせください。

(※1:妊娠はするけれども、お腹の中で赤ちゃんが育たず、2回以上流産、死産や新生児死亡などを繰り返してしまう症状)



### ◇献血にご協力ください◇



多くの方の献血をお願いします!

広報うだ6月号に献血について案内をしましたが、開始の時間が変更になりましたので、お知らせします。

夏場は血液が不足する時期です。皆様のご協力をお願いします。

【日時】7月2日(火) 午前10時～正午、午後1時～4時

【場所】市役所(受付:212会議室)