

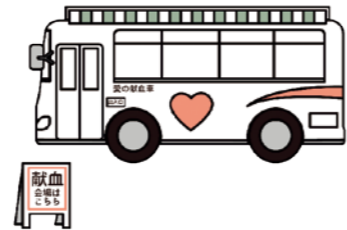
## 施設検診【乳がん・子宮頸がん検診】のご案内

令和8年7月から令和9年2月の期間中、医療機関で検診を行う施設検診（乳がん・子宮頸がん検診）を実施します。過去5年間に乳がん・子宮頸がん検診を受診された方を対象に、「受診録」を郵送します。受診希望の方でお手元に「受診録」が届かない方は、ほけん課保健係（024-585-2783）までご連絡ください。※詳細につきましては、4月下旬に配布した健康づくりガイド（11・12ページ）をご覧ください。※夏の総合検診（集団健診）で乳がん・子宮頸がん検診を受けた方に受診録は配布されません。

## いのちを救う 愛の献血にご協力を！

6月22日(月)は国見町の献血の日です。

場所	受付時間
国見町役場 駐車場	午前9時 から 午前11時30分
(株)荏原風力機械	午前12時 から 午後1時
公立藤田総合病院	午後2時30分 から 午後5時



## 6月は食育月間です！ ～ 毎月19日は「みんなで食べる国見の日」～

### 「食育」ってなに？

「食育」とは、様々な経験を通して、「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得した健全な食生活を送ることができる人を育てることです。食べることは生涯にわたって続く基本的な営みですから、子どもはもちろん、大人になってからも大切です。この機会に食生活を振り返り、見直してみましょう。

### 朝ごはん、食べてますか？



朝日を浴び、朝食をとると、体内時計がリセットされ、一日の生活リズムが整います。朝ごはんを食べて、脳とからだをしっかりと目覚めさせ、元気に一日をスタートさせましょう。朝食を食べる習慣がない方は簡単なものからスタートしましょう。



公立藤田総合病院院長  
近藤 祐一郎 先生

## 院長先生の診察室から

【第55回】

今年の夏も猛暑になる予報で、体調管理には気をつけましょう。先月、クルーズ船でハンタウイルス感染症が発生しました。ネズミ類（排泄物、咬傷）から、ヒトに感染して、肺（咳・息切れ）や腎臓（腹痛、腎不全）に重度の障害を引き起こします。肺感染は重症化しやすく死亡率は最大50%、腎感染の死亡率は6～15%です。北米、中南米が主な感染地域です。日本では1984年以降患者発生はありません。ヒトからヒトへの感染はまれですが、アルゼンチンやチリでは流行の報告があります。コロナウイルスのようなパンデミックに拡大する心配はなさそうですが、交通が発達し、移動が広範囲になっていますので、感染症の報道には注意が必要と考えます。

# ほけんだより

— Health topics —

ほけん課 保健係 ☎585-2783  
✉hoken@town.kunimi.fukushima.jp

## ～ 暑熱順化で熱中症対策！ ～

熱中症は、予防行動や熱中症になりやすい気象条件をあらかじめ知っておくなど、適切な予防や対処により、熱中症による死亡や重症化を防ぐことができます。今から熱中症予防を始めましょう！

**熱中症とは** 体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温の調節機能が働かなくなり、体温の上昇やめまい、けいれん、頭痛などのさまざまな症状を起こす病気です。

**暑熱順化とは** 体が暑さに慣れている状態のことをいいます。暑熱順化により、体温調節能力が高まり早く汗が出るようになり、体温の上昇を食い止められるようになります。夏本番を迎える前に、暑熱順化をはじめましょう。特に、高齢者は、「暑い」と感じにくく、汗をかきにくいことから、体温調節が鈍るので注意が必要です。

## ○ 暑熱順化トレーニングを取り入れましょう

暑熱順化のポイントは、無理のない範囲でしっかり汗をかくことが重要です。個人差もありますが、数日から2週間程度で、身体を暑さに慣れさせることができます。暑くなる前から余裕をもって、暑熱順化を始めましょう。

※病気により運動制限等ある方は主治医に相談しながら取り組みましょう

### ① 屋外のトレーニング方法

外出時にできるだけ階段を使用するなど、意識して少し汗をかくような動きをしましょう。



- その日の体調や気温などの変化に注意し、水分や塩分の適宜補給を忘れずにしましょう。
- 目安としては、ウォーキングの場合は、1回30分程度頻度としては、週5日程度

### ② 室内のトレーニング方法

室内では、筋トレやストレッチで軽く汗をかくことができます。



- 運動時の室内の温度に注意し暑すぎたり、水分や塩分が不足しないようにしましょう。
- 目安：1回30分程度。週5回～毎日程度

湯船にお湯を張って入浴しましょう！

- 入浴の前後に十分な水分と適度な塩分を補給し、入浴して適度に汗をかくと良いでしょう。
- 目安としては、湯の温度が高めの場合には時間は短め、湯の温度が低めの場合には少し長めに入浴することをお勧めします。頻度としては、2日に1回程度