



健康かごしま21通信

～職場ぐるみの健康づくりを応援する情報紙～

令和4年7・8月号

～鹿児島県健康増進課からのお知らせです～

熱中症警戒アラート 発表時の予防行動

○熱中症警戒アラートとは...

熱中症の危険性が極めて高い暑熱環境になると予想された際に、危険な暑さへの注意を呼びかけ、熱中症予防行動をとっていただくよう促すための情報。

ポイント①

・のどが渇く前に
こまめに水分補給
しましょう！



ポイント②

・昼夜を問わず、**エアコン等**
を使用して部屋の温度を調
整しましょう！



ポイント③

・外での運動は、原則、
中止／延期をしましょう！



ポイント④

・高齢者や子どもなど、**熱中症**
のリスクが高い方に声か
けをしましょう！



「熱中症警戒アラート」は環境省のLINE公式アカウント
で確認することができます。

友だち追加はこちら ➡



(環境省 熱中症警戒アラートリーフレットから)

熱中症とは

熱中症とは、暑い環境で体温の調整ができなくなった状態で、めまいや吐き気、頭痛、失神等様々な症状をきたし、最悪の場合は死に至る疾患です。

誰でもなる可能性があり、運動中だけでなく、室内でも起こります。日頃からしっかり予防するようにしましょう。

熱中症が疑われるときは...



応急手当 その1 涼しい場所に避難！

応急手当 その2 衣類をゆるめる

上着を脱がせ、服をゆるめて風通しを良くしましょう

応急手当 その3 スポーツ飲料で水分補給！

水よりスポーツドリンクで塩分や糖分を摂るようにしましょう

応急手当 その4 身体を冷やそう！

首や脇の下、太ももなど太い血管の上を冷やすようにしましょう

体温を効果的に下げるための方法の例

- ・皮膚に濡らしたタオルやハンカチをあて、うちわや扇風機であおぐ。
- ・服の上から少しずつ冷やした水をかける。
- ・氷のうや冷えたペットボトルなどを、首、脇の下、足のつけ根にあてて冷やす。

(環境省「みんなで防ごう！熱中症」、「災害時の熱中症予防」から)

健康かごしま21 Facebookのご案内

☆健康かごしま21 Facebookは、鹿児島県健康増進課の公式フェイスブック(インターネットを使った情報提供サービス)です。

☆食生活、運動、休養、こころの健康、脳卒中、糖尿病、がんなど、健康づくりに関する情報をコンパクトに掲載しています。

パソコン、スマートフォン等をお持ちの方は、日頃の健康づくりの参考にぜひご利用ください。

☆フェイスブックに登録済みの方は、ログイン後、トップ画面の「いいね！」ボタンをクリックすると、フォロー登録されて、新しい情報が随時配信されるようになります。併せて、パソコン画面上の「いいね！しています」ボタンのメニューから、「お知らせを受け取る」にチェックを入れていただくと新着情報のお知らせが届くようになります。

☆健康かごしま21 Facebookは、フェイスブックに未登録の場合もご覧いただけます。ぜひご利用ください。

(問い合わせ先)
鹿児島県健康増進課
TEL099-286-2717

健康かごしま21(鹿児島県健康増進課)フェイスブックURL

<https://www.facebook.com/kenko.kagoshima>

「健康かごしま21フェイスブック」で検索してください。

* フェイスブックに未登録の方もご覧いただけます。



鹿児島県健康増進課
フェイスブックURL



新型コロナウイルス感染症と肝臓病の関連性



～公益社団法人鹿児島県看護協会～

令和4年7月28日は、『世界肝炎デー』

令和4年7月25日～7月31日は、『肝臓週間』

我が国の肝臓病患者は約380万人といわれています。

特に、生活習慣病を併発している脂肪性肝疾患(アルコール性/非アルコール性)患者の増加が気になるところですが、肝臓の細胞が壊れていくと、肝硬変・肝がんに至るケースもあります。

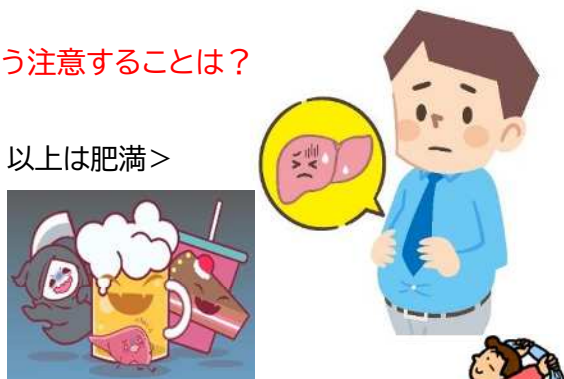
また、自己免疫性肝炎などでステロイドや免疫抑制薬を服用している場合は、新型コロナウイルスに感染すると、肝機能検査値(ALT/ASTなど)が異常を示すなど、新型コロナの重症度とも関連することが明らかになってきました。

今夏、オミクロン株「BA.5」に変異した新型コロナウイルス感染症が、全国で急拡大しています。コロナ禍・猛暑の中、ビール等お酒がすすむ季節です。外出を控えると体重も増えて、いつのまにかおなかもポッコリ…

「肝臓週間」の時期に、“新型コロナウイルス感染症に対して、何に注意すればよいか？”一緒に考えていきましょう。

Q1; 肝炎の患者さんの場合、肝硬変・肝がんに移行しないよう注意することは？

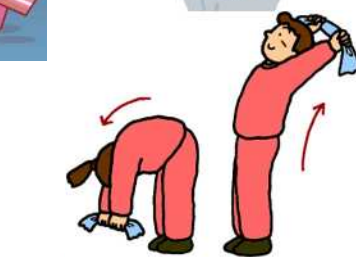
- ① 生活習慣を改善する;十分な睡眠をとる
体重測定、(BMI ボディ・マス・インデックス)測定<指数 25 以上は肥満>
- ② 暴飲暴食しない;お酒を控え、脂質・糖質を抑える
- ③ 適度な運動と規則的な生活にこころがける
- ④ 医師から処方された薬はしっかり服用する
- ⑤ 定期受診をする;肝機能血液検査、腹部超音波検査など



Q2; 肝硬変・肝がんの患者さんの場合、注意することは？

- ① 新型コロナウイルス感染症が重症化しやすいと報告があります。
食道胃静脈瘤による消化管出血にならないなどの、定期的受診は必須です。
- ② 「鼻汁・咳・発熱・嗅覚異常の症状」など体調に異変を感じた場合、早めにかかりつけ医を受診しましょう。

★コロナ感染対策【手洗い・マスクの正しい着用・部屋の換気】を徹底しましょう



てをあらおう



(問い合わせ) 公益社団法人鹿児島県看護協会

TEL ; 099-256-8081

Mail ; kakankyo@orange.ocn.ne.jp

ホームページ ; <https://k-kango.jp>

職場でできる健康づくり

～運動・健康づくり指導の専門家；健康運動指導士（鹿児島県健康づくり運動指導者協議会）から～

キネシオテープを使ったセルフケア

キネシオテープ(図 1)はテープを巻き付けるのではなく、筋肉の上に貼り付けるテープになります。

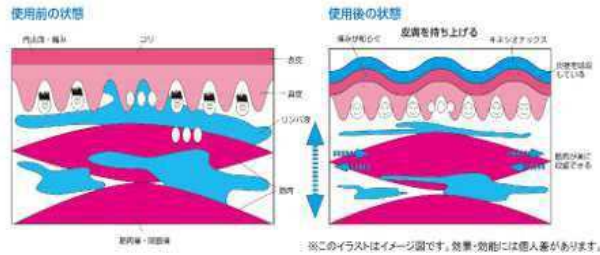
今回は、痛みの個所として多い“腰痛”によく用いられる代表的なテープの貼り方を紹介します。



(図 1)キネシオテープ

【効果】

- 1.筋肉の機能を正しく戻す
- 2.血液・リンパ液の流れを良くする
- 3.痛みを抑える
- 4.関節のズレを正す

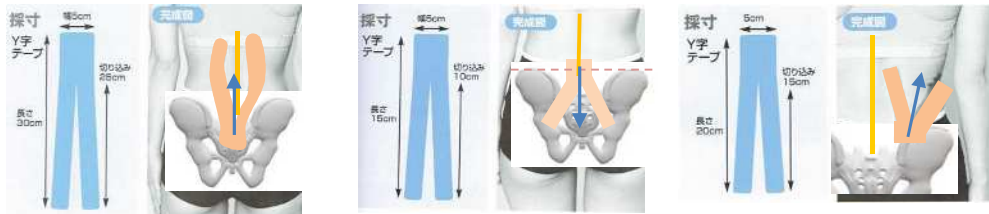


テープを張ることで皮膚を持ち上げて、カラダの機能を整えます

【貼り方】

- ①痛みがある筋肉の上に貼り付ける
- ②貼る際には対象となる筋肉をストレッチ(伸ばす)した状態で貼り付ける
- ③テープは引っ張らずにそのままの長さで貼り付ける
- ④貼り付けた後、しっかり馴染ませ、カラダ(関節)を他動的に動かす

【腰痛】



- Start 位置は仙骨中心付近から
- 背中を丸めて前屈して、背骨横の盛り上がった筋肉に貼る
- 貼り終えて背中を伸ばした時にテープにシワができるように

- Start 位置は骨盤の頂点より少し上から
- 背中を丸めて前傾して貼る
- 貼り終えて背中を伸ばした時にテープにシワができるように

- Start 位置は骨盤頂点から
- 背骨側...前屈して貼る
- 脇腹側...左側に側屈して貼る
- 貼り終えて背中を伸ばした時にテープにシワができるように

※テープを剥がす時はテープを引っ張るのではなく、テープの端をつまみ上げ、皮膚を押さえるように離していくと痛みが抑えられます

※徒手検査をしてから貼ることでより効果を発揮できます。整骨院等でも施術して下さる施設があります。

※目立つことなく、痛みを軽減できる可能性がありますのでお試しください。

参考資料：キネシオテーピング療法プロの技

問い合わせ先；鹿児島県健康づくり運動指導者協議会（鹿児島県健康増進課内）

TEL099-286-2717