

# すこやかたより

保健センター  
通信

オアシスセンター1階  
TEL (48) 1111  
(内311・312)

めざせ!ハッピーライフあぐい21

## 夏ばてしていませんか?

人間の体は、日本の夏のように高温・多湿な状態におかれると、体温を一定に保とうとして、必要以上に体力を消耗します。その状態が長く続き、体が限界にきている状態のことを夏ばてといいます。

次のことに注意し、夏を過ごしましょう!

### ○原因

- ・ 高温・多湿の環境
- ・ 屋内と屋外の大きすぎる気温差
- ・ 水分不足
- ・ 冷たい飲み物や食べ物の取りすぎ

### ○症状

- ・ 全身の疲労感
- ・ 体がだるい
- ・ 無気力になる
- ・ イライラする
- ・ 熱っぽい
- ・ 立ちくらみ、めまい
- ・ 食欲不振 など

### ○予防・解消方法

- ・ こまめに水分を補給する。
- ・ 冷房による冷え過ぎに気を付ける。
- ・ しっかり睡眠をとる。
- ・ 3食しっかり食べ、栄養を取る。  
ビタミンB1、B2 (豚肉、レバー、枝豆、納豆など)  
クエン酸 (酢、ゆず、レモン、梅干しなど)  
ビタミンC (トマト、カボチャ、グリーンアスパラなど)
- ・ 香辛料、香味料を適度に取り。  
(しょうが、ねぎ、カレー、唐辛子、キムチなど)



## がん検診を受けましょう

がんは、日本人の死亡原因の第1位で、死亡原因の3分の1を占めています。がんで亡くなる方の数は年々増えていますが、早期発見・早期治療により、治すことが可能な場合も多くあります。がん検診を受け、早期発見に努めましょう。

町では次のとおりがん検診を行います。1年に1度、がん検診を受けましょう。

種別	実施日	受付時間	対象 (今年度になる年齢)	料金 (70歳以上は無料)	定員
胃がん	9月6日(火)	午前9時～ 午前11時	40歳以上	1,000円	100人
大腸がん	11月10日(木)		40歳以上	500円	100人
前立腺がん	平成24年1月13日(金)		50歳以上・男性	600円	30人
乳がん	9月7日(水)※1 10月28日(金)	午前9時～ 午前11時	20～39歳以上・女性 (視触診+超音波)	1,200円	50人
	11月29日(火)※2		40歳以上・女性(視触診+マンモグラフィ)		70人
子宮がん	12月7日(水)	午後1時～ 午後2時20分	20歳以上・女性	700円	100人
骨密度検診	平成24年1月24日(火)		40・45・50・55・60・65・70歳になる女性	1,000円	80人

※1 9月7日の乳がん検診(40歳以上)は、定員となりましたので締め切りました。

※2 11月29日に限り、午後5時30分～午後7時50分も行います。

□問い合わせ先 環境衛生課 ☎(48)1111 (内311・312)