



## 熱中症

毎年夏になると、熱中症になる危険が高くなります。熱中症とは、「暑熱環境における身体適応の障害によって起こる状態の総称」です。そのため、こむらがえりや失神程度の軽症例から、多臓器不全を起す重症例、最悪の場合は死亡例まで、さまざまな病態がおこります。

一般にはスポーツ選手や重労働者など、若年者の疾患と思われがちですが、最近では高齢者の疾患としても、重要であることが分かっています。

患者のうち、65歳以上の高齢者の占める割合は30～50%で、重症例に限れば、約80%になります。高齢者は若年者と比較して、皮膚からの熱の放散機能が低下しており、体温が上昇しやすい傾向にあります。

それに加えて、水や電解質の状態の維持機能が低下していたり、口渇を感じにくくなっていたりするため、水分や電解質のバランス

を崩しやすい状態にあります。そのため、高齢者の熱中症は外見よりも重症化していることも多く、注意が必要です。

熱中症の対策として重要なことは、まず予防です。第一には、暑熱環境を避けることです。具体的には冷房などで室温を下げることです。

また、熱中症の発症には室温だけでなく湿度も関与しています。このため、湿度を下げることも必要です。

やむを得ず、暑熱環境下にいる時には、適宜、水分や電解質を補給すること、通気性や吸湿性の良い衣服の着用、適度な休憩を心掛けることで予防可能です。

熱中症の治療の基本は、冷却と水分補給です。軽症例では、涼しい場所で飲水することで改善することもありますが、重症例では、急速冷却や輸液が必要になります。解熱剤の投与は、無効であるだけでなく、時に重篤な副作用を起すため、やっつけはいけません。地球温暖化や、夏場の電力不足、高齢化など、今後は熱中症に接する機会も増えると予想されます。

## 俳句

選者 須藤火珠男

葦原の水整冽に夏は来ぬ  
星野恒志

奥日光涼しいと言ふ処から  
白土武夫

聾女唄の余韻羽ばたき雁帰る  
池田三夫

紫陽花や一雨を待ちて色を増す  
星野シズ

無住寺の水音囁く著莪の花  
渡辺ミチ子

芥子の花馴じむことなくゆれて在り  
井上節子

## 川柳

選者 日野原元児

旧姓で会話の弾むクラス会  
宇賀神サク子

数々の歌をつないで北の旅  
吉田貴博

不器用な愛が拳の中にある  
安井貴子

新婚のトンボが顔を見せに来る  
小曾根光秀

若い夢断てすがふりと青りんご  
福田英子

一徹に生きて磁石の北が好き  
福田恒産

## 短歌

選者 阿久津伸一

去年風に多くの木々の倒されし林に  
白き朴の花咲く  
根立郷美

旅一日春日に時は膨らみて輝きはじ  
ける越後丘陵公園に  
関根眞佐子

母囲み親族集いて乾盃す弟妹も皆八  
十路となりて  
狐塚昭子

去年の巢の落ちて失せしをつばくら  
め周囲飛びつつ鳴くこそ哀れ  
宇賀神節子

八木節の踊り子の笠くるくると回る  
上州麦の秋なり  
白土武夫

紫の蝶舞う如く花咲きて丹精込めた  
絹莖を食む  
青木照雄

## 作品を募集しています！

川柳・俳句・短歌を募集しています。氏名(ふりがな)、住所、電話番号を明記して、郵送またはFAX、メールでご応募ください(二重投稿は不可)。

なお、作品中の漢字には、ふりがなを明記してください。

応募先及びくわしくは  
秘書広報課 広報広聴係  
☎(21)5135・FAX(21)5109

みんな集まれ！

# 子育ての催し

※特に記載のないものは申込みの必要はありません。

## 地域子育て支援センターの催し

◎電子ピアノ演奏会 とき：8月17日(日)午前11時20分～11時50分 ◎親子ふれあい歌あそびを楽しもう！ とき：8月20日(水)午前10時30分～11時15分 ◎ママのミニ学習会「子育て編」 とき：8月26日(火)午後2時～3時30分 演題：親子で楽しむ絵本の世界 講師：家庭教育オピニオンリーダー連合会 藤原支部 高橋貴美子氏 申込期限：8月22日(金) ※お子さんを預かります。 ◎えいごであそぼう！ とき：8月29日(金)午前10時45分～11時15分 ◎ママのミニ学習会「こころ編」 とき：9月2日(火)午後2時～3時30分 演題：乳幼児期は人格の基礎をつくる時と三つ子の魂百までも 講師：小野原美美子氏 申込期限：8月29日(金) ※お子さんを預かります。

地域子育て支援センター ☎(22)2299

## 日光親子ふれあいひろばの催し

◎水は友達！～広場のペランダで水遊び～ とき：8月中の天気の良い日 ①午前10時30分～11時30分 ②午後1時30分～2時30分 ※実施の有無や持ち物については問い合わせください。

日光親子ふれあいひろば(日光福祉保健センター内) ☎(54)3001

## 鬼怒川親子ふれあいひろばの催し

◎家庭教育オピニオンリーダーによるひだまりサロン「スイカ割り」 とき：8月1日(金)午前10時～正午 参加費：200円 持ち物：タオル ◎水遊び とき：8月6日(水)午前11時～正午 持ち物：水着・バスタオル・飲み物 ※天候によって変更します。 ◎子どもと作るうさぎの貼り絵でポストカード とき：8月11日(月)・12日(火)午前10時30分～正午 持ち物：飲み物 ◎えいごであそぼう！ とき：8月18日(月)午前10時45分～11時15分

鬼怒川親子ふれあいひろば(藤原保健センター内) ☎(76)0881

## 足尾親子ふれあいひろばの催し

とき：8月25日(月)午前10時～正午 ところ：足尾認定こども園

申込先・くわしくは  
日光親子ふれあいひろば(日光福祉保健センター内) ☎(54)3001

## その他の催し

◎宝探し とき：8月22日(金)午前10時～11時 定員：親子20組(先着順) 申込期間：8月4日(月)～15日(金)

ところ・申込先・くわしくは 豊岡児童館 ☎(21)7488

◎ミニ運動会 とき：9月10日(水)午前9時45分～11時 定員：親子20組(先着順) 申込開始：8月25日(月)から

ところ・申込先・くわしくは 塩野室児童館 ☎(26)8937

