



# 復興支援ニュース

宮城県東部保健福祉事務所  
(宮城県石巻保健所)

Vol.60



平成28年8月

## 熱中症からカラダを守ろう（熱中症の対処法）

熱中症の症状と対処方法についてお伝えします。重度になると生命に危険を及ぼすことがあります。軽度の症状に早めに気づいて、早めに対処しましょう。

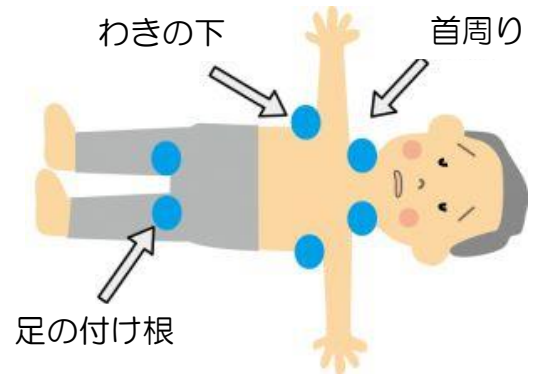
### 軽度

<症状>

めまい、立ちくらみ、生あくび、大量の発汗

<対処方法>

- ・風通しがよく、涼しい場所へ移動する。
- ・水分、塩分、経口補水液を補給する。
- ・身体を冷やす。特に、首周り、わきの下、足の付け根



### 中度

<症状>

頭痛、嘔吐、倦怠感、虚脱感

<対処方法>

- ・軽度の対処方法に加え、自分で水分や塩分が取れない場合は、すぐに病院へ搬送。

### 重度

<症状>

意識がない、けいれん、呼び掛けに対し返事がおかしい

<対処方法>

すぐに救急車を呼びましょう。

## 救急救命講習会を開催します

9月9日は救急の日です。救命救急の知識や技術を高めるため、AED（※）の使用方法や心肺蘇生法の講習会を開催します。受講を希望する方は、事前にお電話でお申込ください。

（※AEDとは、心停止状態にある人の電気ショックの必要性を自動で判断し、電気ショックで正しい心臓のリズムを回復させる装置です。）

※要事前予約（企画総務班 TEL0225-95-1420）

日時	9月9日（金） 午前9時から午前12時まで
会場	石巻消防本部 2階大会議室 （石巻市大橋一丁目1-1）
申込締切	8月26日（金）

## 骨髄バンクについて

骨髄バンクとは、白血病などの血液難病の患者さんを救うために、善意の提供者を募る事業です。1人でも多くの患者さんを救うために、1人でも多くのドナー登録が必要です。

<ドナー登録ができる方>

- 18歳以上54歳以下で健康な方
- 体重：男性 45kg以上  
女性 40kg以上

石巻保健所では毎月第2、第4火曜日の午前中にドナー登録に必要な採血検査を行っております。検査をご希望の方は、事前にご予約をお願いします。

※要事前予約（疾病対策班 TEL0225-95-1430）

## 「ダメ。ゼッタイ。」薬物乱用防止キャンペーン実施！

7月29日（金）イオンモール石巻で、石巻地区薬物乱用防止指導員や地元の高校生、ライオンズクラブ、警察署と協力し、薬物乱用防止キャンペーンを実施しました。

当日は多くの方々に啓発グッズを配布し、募金にもご協力いただきました。グッズを受け取った方々だけでなく、参加した高校生にとっても、覚せい剤や危険ドラッグなどの薬物乱用について考える良い機会になったと思います。

薬物乱用は「ダメ。ゼッタイ。」今後も石巻保健所では、積極的にキャンペーン活動を実施していきますので、よろしくお願いします。



【「ダメ。ゼッタイ。」君と記念撮影】



【啓発グッズ配布中】

## 食中毒予防キャンペーン実施！

7月29日（金）石巻保健所及び石巻地区食品環境衛生団体連合会はイオンモール石巻で食中毒予防キャンペーンを実施しました。ショッピングをする方々を対象に食中毒予防を呼びかけ、啓発用のうちわ700本を配布しました。

食中毒は飲食店だけでなく、家庭の食事が原因で発生することもあります。気温の高いこの時期は、冷蔵庫内の食材整理を行ってよく冷やし、調理前にしっかりと手洗いをして、食中毒を予防しましょう。



【指導員の方々】

## ひとりで悩まずに 心の相談をしてみませんか

眠れない、気分が落ち込む、アルコールがやめられない、家族が引きこもっている……などでお悩みの方に、当所では「こころの相談」を行っております。まずは、当所の母子障害班にご連絡ください。

※要事前予約（母子・障害班 TEL0225-95-1431）

内容	相談日	場所
精神保健	8月24日(水)	牡鹿支所
福祉相談	9月13日(火)	東松島市役所
アルコール 関係問題相談	8月19日(金)	県石巻合同庁舎
	9月16日(金)	
思春期・引きこもり相談	8月25日(木)	県石巻合同庁舎

### 問い合わせ先

宮城県東部保健福祉事務所 復興支援情報発信チーム

HP: <http://www.pref.miyagi.jp/soshiki/et-hc/>

Tel: 0225-95-1416(代表) Fax: 0225-94-8982