

野津原包括たより

野津原地域包括支援センター
第16号
令和8年5月15日発行

早めに始める熱中症対策

熱中症は、梅雨入り前の5月頃から始まります。そんな早くに？と思われるかもしれませんが、春から夏へ気温が急上昇する時期で、体が暑さに対応できず、救急搬送が発生し始めます。

- ①こまめな水分・塩分補給(摂取量についてはかかりつけ医の指示に従いましょう)
- ②ゆったりとした通気性の良い服で暑さを調整する
- ③屋外では日傘・帽子で直射日光を避け、涼しい場所・施設を利用する。
- ④室内では部屋の温度を測り、エアコン・扇風機を上手に使用する。
- ⑤部屋の風通しを良くする(すだれやカーテンを活用し直射日光を遮る・打ち水等)

農作業中における熱中症対策

野津原地域は、野菜やお米づくりはもちろん草刈り等で外作業をされる方が多くいらっしゃるかと思います。炎天下での作業は熱中症のリスクが特に高まります。

熱中症対策グッズ！

- ①ファン付きウェア・冷却ベストの着用
- ②ウェアブル端末でご自身の体調を知る
- ③ミスト噴射機能付き、ステンレスボトルでの水分補給とミスト冷却
- ④日陰での休息、シェード付きチェア等の活用
- ⑤外出時は必ず携帯を持参・位置情報共有アプリの活用

※休憩時には、水分・塩分補給をしましょう。水分補給にはカフェインが含まれていない水か麦茶が適当です。大量に汗をかいた後は、塩分・糖分を含むスポーツドリンクが最適です！経口補水液は、熱中症の初期症状(めまい・立ちくらみ・手足がつる・こむら返り・気分が悪い・汗がとまらない等)が出た際、効果が高いですが、常用することはやめましょう。

带状疱疹予防接種

みなさん、带状疱疹はご存じですか？带状疱疹ワクチンのCMを見たことがあるという方もいらっしゃるかと思います。

带状疱疹は、過去に水ぼうそうにかかった時に体の中に潜伏した水痘带状疱疹ウイルスが再活性化することにより、神経支配領域に沿って典型的には体の左右どちらかに帯状に、時に痛みを伴う水疱が出現する病気です。合併症の一つに皮膚の症状が治った後にも痛みが残る「带状疱疹後神経痛」があり、日常生活に支障をきたす事もあります。また、带状疱疹は70歳代で発症する方が最も多くなっています。

带状疱疹予防接種は、令和7年度より予防接種法に基づく定期接種の対象になり助成が受けられるようになりました。

詳しくは、[大分市ホームページ](#)→健康・福祉・医療→予防接種→令和8年度带状疱疹予防接種で検索できます。

副反応が心配という方もいらっしゃるかと思いますので、まずはかかりつけの医師へ相談されてください。

☆ レッツチャレンジ！脳のトレーニングで認知症予防 ☆

観光地クイズ～郷土の名所～

問題. 左の名所と右の都道府県を線でつないてください。

- | | |
|---------|-------|
| 首里城 ● | ● 宮城県 |
| 三保の松原 ● | ● 静岡県 |
| 松島 ● | ● 広島県 |
| 厳島神社 ● | ● 沖縄県 |

地域包括支援センターは地域の高齢者の総合相談窓口です。

お気軽にご相談下さい。

野津原地域包括支援センター

住所：大分市野津原1505-1

電話：097-586-4020

(月～土・祝/8時半～18時)

※来所の際は事前のご連絡をお願いします。

