

熱中症を予防しましょう!

熱中症は、気温がそれほど高くない日でも、湿度が高い・風が弱い日や、体が暑さに慣れていない時は、注意が必要です。屋外やスポーツ中にだけ起こるのではなく、室内での発生も増加しています。



熱中症の 症状は?

軽度：めまい・たちくらみ・筋肉痛・汗が止まらない

中度：頭痛・吐き気・体がだるい・虚脱感

重度：意識がない・けいれん・高体温(40℃以上)

呼びかけに対して返事がかしい



熱中症の 予防ポイント

- 水分をこまめにとる(汗をかいた時には塩分の補給も忘れずに!)
 - こまめに休息をとる(暑い日中の外出や運動は控えましょう。)
 - 涼しい服装(外出時には、日傘や帽子を活用しましょう。)
 - 熱中症になりにくい室内環境(エアコンや扇風機を上手に活用しましょう。)
- *急に暑くなった日や、運動や作業の初日などは熱中症になる人が多くなります。
*高齢者と乳幼児は、熱中症になりやすいので、特に注意が必要です!

日本脳炎 定期予防接種について

お知らせ

平成7年4月2日～平成19年4月1日
生まれの方は、接種時20歳未満であれば、
受けていない回数分の予防接種を無料で
接種できます。

★現在20歳未満であっても、平成7年4月1日
より以前に生まれた方は、この対象では
ありません。

日本脳炎の定期予防接種は、健康被害があったため、平成17～21年度の間は予防接種のご案内を行いませんでした。その後、新たなワクチンが開発され、現在は通常通り受けられるようになっています。平成17～21年度の間に、日本脳炎の予防接種を受ける機会を逃した方で、予防接種が完了していない方は、残りの回数分の接種を受けましょう。

詳しくは、接種医療機関または保健福祉課へ
お問い合わせください。
厚生労働省ホームページ
「日本脳炎の予防接種についてのご案内」でも
ご案内しています。

ウイルス性肝炎検査について

- ウイルス性肝炎とは、肝炎ウイルスに感染して、肝臓の細胞が壊れていく病気です。この病気になると徐々に肝臓の機能が失われていき、ついには肝硬変や肝がんといった病気に進行してしまいます。
- 血液や体液などを介して感染します。

感染の有無を調べるには「血液検査」が必要です。

- ・町や職場等で今まで検査の機会がなかった方、相談を希望される方は参考にしてください。

B型・C型肝炎ウイルス検査のご紹介(無料)

※検査日は予約制です。あらかじめ電話して、予約した日時にお越しください。

連絡先：美作保健所 津山市椿高下114

電話：0868-23-0163

肝炎相談センターのご紹介(相談料無料)

岡山大学病院(岡山県肝疾患診療連携拠点病院)では、専任の職員が肝疾患に関するご相談をお受けしています。岡山大学病院以外の医療機関で受診されている方もどうぞお気軽にご相談ください。

電話：086-235-6851

相談日：月・水・木曜日 14:00～16:30