

# 町長の今日



5月19日行われた阿蘇くまもと空港周辺ジョギングフェアであいさつをする住永町長

5月16日から6月15日までの

## 主な動き

### 5月

- 16日： 県市町村総合事務組合議会  
県国土調査推進協議会役員会総会及び研修会  
定住促進説明会
- 17日： 民生委員委嘱状交付式  
町社会福祉協議会理事会・評議員会  
しらさぎエナジーとの調印式  
町建設業協会通常総会
- 18日： 熊本空港周辺四ヶ町村との情報交換会
- 19日： 第21回ジョギングフェア
- 20日： 民生委員・児童委員協議会例会
- 22日： 熊本空港ビルディング取締役会  
町商工会総会
- 23日： 九州治水期成同盟連合会第56回定期総会
- 24日： 第39回熊本県消防救助技術大会  
県税務職員への税徴収併任辞令交付  
上益城地区国民健康保険連絡協議会総会
- 26日： 益城中学校体育大会
- 27日： ふれあい交流会（飯野・津森）  
津森区長会新年度懇談会
- 28日： 熊本輸送団地協同組合通常総会
- 29日： 区長会・区長会長OB会懇親会
- 30日： 上益城地方災害対策会議及び上益城水防区  
連絡会・県消防協会上益城郡支部総会
- 31日： 御船地区衛生施設組合管理者会議及び臨時  
議会・九州管内町村長の道州制研修会

### 6月

- 1日： 広安西小学校運動会
- 2日： 広安小学校運動会
- 3日： 津森小学校運動会  
ふれあい交流会（広安・福田校区）  
県企業誘致連絡協議会通常総会及び交流会
- 4日： 自治会館別館新築工事安全祈願祭  
御船地区防犯協会評議員会
- 5日： さくら写真コンテスト表彰式  
防災会議・水防連絡協議会
- 6日： 全員協議会
- 8日： 隊友会益城支部懇親会
- 9日： 親子ハッピー交流会（町長の1日お父さん）
- 10日： ふれあい交流会（広安西・木山校区）  
県町村会評議員会
- 11日： 6月議会定例会
- 12日： 6月議会定例会
- 13日： 6月議会定例会  
NPO法人子育て応援大きな木通常総会
- 14日： 6月議会定例会  
父の日に牛乳（ちち）を贈ろうキャンペーン

人間は恒温動物であり、環境温度が変化しても体温をある一定の範囲に保つメカニズムが備わっています。しかし、からだを冷やすすしくみがかうまく働かなくなると熱中症が発症します。からだを冷やすすしくみは複数ありますが、なかでも重要なのは「汗の蒸発」です。液体が気体になるときに、気化熱を奪います。汗が蒸発するときも同じように気化熱が奪われ（汗1gの蒸発で約0.6キロカロリー）、からだは冷却されるのです。水分の摂取が不十分で脱水状態となり汗が出なかつたり、高温多湿な環境で汗がうまく蒸発しなくなると、熱中症のリスクが高まります。

○熱中症の症状  
初期症状は、口渇、頭がボーッとす（ひどいときは失神）、脱力感、頭痛などがよくみられる兆候です。発汗時、

## かしこい消費者

### くらしの事故注意報

## 熱中症対策の基本

熊本県消費生活センター ☎383-0999  
役場住民生活課 消費生活相談窓口 ☎286-3111 内線111・112  
消費者地域相談員 遠山美智子 ☎286-4125 大塚慶子 ☎286-4792  
富田セツコ ☎286-6525 吉村静代 ☎286-5914

水やお茶を大量に飲むと血液が薄まり、血液中のナトリウム濃度が低下することで筋肉のけいれんも起きます。

○現場で行うべき対処法  
運動や作業をすぐに中止させ、涼しい室内に移します。さらに薄着にして汗が蒸発しやすい状態にします。軽症で意識がしっかりしていれば、少しずつ水分と塩分を補給させ、安静にしていることで回復します。これらの処置を行っても症状が悪化するケースや、高体温、意識障害がみられる場合は、すぐに救急車を要請し、救急車が到着するまでの間、全力でからだの冷却に努めることが重要です。衣服を脱がせ、わきの下、首、太ももの付け根などを氷嚢などで冷やし、また全身に水をかけると同時に、送風して水を蒸発させるなどの処置をしながら救急車を待ち

ましよう。

○熱中症の予防  
水を飲んでいれば熱中症にならない、と思っていませんか？それは間違いで、高温多湿な環境で運動することが直接の原因なのです。危険な日は運動を中止したり、運動時間を短縮し、飲水休憩を頻繁に取りましょう。水分摂取は、のどが渇いてからでは遅いので、発汗の多い運動時は20〜30分ごとに200ミリ程度のスポーツ飲料を意識的に飲むようにしましょう。

自宅でも熱中症にかかる高齢者が毎年報告されています。予防の観点からは室内の適切な温度管理が必要です。のどが渇きを感じた時点で既に脱水が行っていることが多いので、定期的に水分を取るなどの工夫も重要です。

（国民生活センター発行「くらしの豆知識」より）