



## 熱中症予防で暑い夏を乗り切ろう！

梅雨明けの、体が暑さに慣れていないのに気温が上昇するときは要注意！  
 のどが渇いてなくても水分を意識的にとりましょう。  
 クーラーや冷風機を活用し、高温多湿に気を付けましょう。

### 熱中症の症状と 応急処置

もし、熱中症かなと思うサインがあった場合は、すぐに応急処置を行いましょう。

- めまいや立ちくらみ
- 顔のほてり
- 体のだるさや吐き気
- 汗のかき方がおかしい
- 筋肉痛や手足のけいれん



#### 応急処置

- ①涼しい場所へ移動しましょう
  - ②体を冷やして体温を下げましょう
  - ③経口補水液やスポーツドリンク、水分をとりましょう
- ※症状が改善しない場合は、受診するか救急へ相談してください。

参加無料

### 医療と介護連携講演会のお知らせ

日本では、少子高齢化が深刻化し、自らの人生の終わりのための活動「終活」がブームになっています。有田地方介護連携の会では、住民一人ひとりが住み慣れた地域で安心して医療・介護サービスを受けていただけるよう事例検討会や研修会などを開催しています。今回は「終活」をテーマとして講演会を開催します。元気なうちに自分の最期の在り方について考えていただくきっかけにしたいだけだと思います。

#### ■テーマ

人生の主役は自分！自分らしく生き、自分らしく逝く…

#### ■講師

みんなのお寺 浄願寺  
 住職 刀禰法城氏とね ほうじょう



伝道師として渡米。20年後、住職継承のため帰国。臨床宗教師(チャプレン)として社会活動に勤む。

#### ■日時

7月29日(土) 14時～15時30分  
 (開場13時30分)

#### ■会場

金屋文化保健センター  
 (有田川町金屋?)

#### ■定員

300名

#### ■主催

有田市医師会在宅医療サポートセンター／有田医師会在宅医療サポートセンター／和歌山県有田振興局健康福祉部湯浅保健所／有田地方介護連携の会

#### ■申込み

電話・オンラインにてお申込みください。



有田医師会在宅医療サポートセンター  
 TEL 090・6970・6303