



2020

9月  
発行

猛暑にコロナと皆さん大変な日々をお過ごしのことと思います。  
しっかり水分摂取をし、この困難な時期を乗り切りましょう！

## “ 笑いは免疫力を高めてくれる ”

免疫力とは病気にかかりにくくする自己防衛システムのことで、  
コロナ禍で家にいることが多く、出かけて人とおしゃべりしたりすることが  
少なくなっている今、笑うことが少なくなっていますか？

声を出して笑うことで脳は楽しいと感じ幸せホルモンを出してくれます。  
笑うことで免疫力が高まります。

ストレスホルモンは免疫力を弱めてしまう作用があります。

一方、笑うことでストレスホルモンが大きく減少し、免疫細胞  
が活性化されると言われています。



## 班会報告

### ～ダンボールと養生テープで 窓ガラス補強体験～

7/13、窓枠に合わせてダンボールをおき、養生テープで四隅全体と  
かけの字に止めていくだけの簡単な作業ですが、強度的にはある程度の効  
果があるのではと思いました。

これからの台風シーズンに備え、是非是非お試しあれ!!

《あおいストレッチ》

### <お問い合わせ>

伊豆野 ☎878-6678 植田 ☎872-2935 田中 ☎872-1395

玉井 ☎878-1453 藤井 ☎872-5934

健康まちづくりセンター 平元 ☎879-8124

## バザーのお知らせ

\*と き： 10月5日(月) 9:30~11:00

\*と ころ： 高取第一公園

\*内 容： バザー

・遊休品

・お寿司(盛り、ちらし、柚子) **各350円**

◎遊休品、お寿司の締め切り9/25(金) 役員まで連絡下さい。

\*遊休品のご協力お待ちしております。

\*増資コーナーも設けています。ご協力下さい。

\*雨天決行 重自宅車庫でします。



## 検査室たより

### 【熱中症を乗り切ろう】

暑い時期の発熱は、新型コロナウイルス感染症または熱中症が疑われます。  
熱中症は、暑い環境や体温が下がりにくい環境で起こる体の異常のことで、体  
温調節機能のバランスが崩れ、体内に熱が留まってしまうことで生じます。  
めまいや立ちくらみ、顔のほてり、筋肉痛、倦怠感や吐き気、頭痛、汗のかき方  
がおかしい、体温が高い、力がでないなど・・・症状は様々です。

意識障害がみられる場合は重症である可能性が高いので、速やかな治療が必要  
となります。脱水症状をみるためには、血液検査と尿検査が行われます。脱水に  
より、血液が濃縮され、「血液の濃さ」を調べるヘモグロビンが高値になります。  
他の血液の値も血液が濃いので、高い値となります。尿検査では尿比重が高  
なっています。筋肉細胞の傷害の状態を調べるCKの値が異常に高く、尿潜血が  
陽性で尿沈渣では赤血球を認めない筋肉由来のミオグロビン尿を疑う場合は、  
合併症である横紋筋融解症が疑われます。

こうならないために、こまめな水分補給、クーラーと扇風機での環境整備などで、  
熱中症にならないように・・・注意しましょう。

### ～暑い中でのマスク着用で

### いつもより気を付けたい熱中症～

\*体中に熱も籠もりやすくなる。

\*喉の渇きをかんじづらくなる。

\*気温が上がるにつれて知らず知らずのうちに脱水症状になる。

\*ご注意ください。水分補給を忘れずに！

\*たくさん汗をかいた時は、スポーツドリンクや経口補水液を摂取しましょう。

