

しよちゆう みま もう あ 暑中お見舞い申し上げます。

暑い夏も本格的になってきました。毎年ですが、この時期になると体力の消耗から倒れる人がたくさんでてきます。

代表的なもので熱中症、そこからおきる極度の脱水症状。仕事

でも普段の生活でも十分な水分補給が必要になりますが、のどが渇

いた、と感じるともう遅い。体のなかが干からびています。よく、特掃

の輪番さんで「ワシは酒を飲んだから大丈夫や！水分補給しとる

で！」と言ってる先輩もおられますが、これは大きな間違い。じつは、お

酒が一番危ない！ものすごい勢いで体から水分を奪います。そして

特掃の賃金をもらうと、またお酒に手を出してしまう。これが体力の

消耗にもつながり倒れる原因にもなります。賃金をもらった時は、ま

ずきちんとご飯を食べることが優先です。食べないと熱中症になりや

すいからです。そして、水分不足は、血液がどろどろになり、体、特に

脳にダメージをあてえます。特掃でおきた下の事例をみてもらえばわ

かるように、生死にまで関わってきます。やはり身近な仲間が倒れてい

くということはとても悲しいことです

今年も済生会の協力のもと特掃健診を予定していますが、ご自身

の健康面や生活面でもし気になることがあればいつでも相談を受け付

けます。倒れる前に一歩踏み出して相談して下さい。

事例 : 水分不足からくる「脳梗塞」

特掃に来ている A さんは特掃就労時に「2～3日前から記憶が悪く

なっている」と相談に来られた。スタッフと話をする、自分の名

前を漢字で書けなかったり、目の震えや言葉が思うようにならない。

などの深刻な症状がみえはじめた。すぐに病院へ一緒に行き、

MRI での精密な検査をするとなんと「脳梗塞」を発見。医師が言う

には「夏に起きやすい、水分不足からくる脳梗塞です」と、A さん

はすぐ入院となりました。

7月の特掃 熱中症

7/8 待機

7/13 救急搬送

7/15 待機

7/27 待機

7月の特掃 虫さされ

7/6 1件

7/20 2件

7/25 蜂さされ 労災

ねっちゅうしょう たいさく よぼう 熱中症の対策と予防を！！

ねっちゅうしょう ちゅうい ふせ ろうどう
熱中症は、ちょっとした注意で防ぐことができる。また、労働のときばかりではなく、

ふだん ころが ほ あ きょう ため
普段から心掛けて欲しいポイントを挙げてみたのでさっそく今日から試してみよう！

たいちよう ととの 体調を整える

すいみん ぶ そく いんしゅ お たいちようふあんてい ねっちゅうしょう ひ お
睡眠不足や飲酒で起きる体調不安定は、熱中症を引き起こす。

さけ はん た たいりよく ゆうせん
まずお酒よりご飯を食べて体力をつけることを優先しよう。

すいぶんほきゅう こまめに水分補給

てい き てき すいぶん ほきゅう なつ ば あせ いっしょ えんぶん うし ひとにぎ しお と しおみず
定期的に水分を補給しよう。夏場は汗と一緒に塩分が失われるため、一握りの塩を溶かした塩水
の
などを飲むのがオススメ。

あぶ かん 危ないと感じたら

げん ば ふ きぶん わる しどういん そうきゅう てきせつ しょち しょうじょう かる
現場でふらつきや気分が悪くなったらすぐに指導員へ。早急で適切な処置は症状を軽くします。

れいぼう さんとくせいかつ りよう 冷房がきいている三徳生活ケアセンターを利用しよう！

よる きおん さ ねったいや からだ なか ちくせき ねつ しぜんちゆりよく
夜になっても気温が下がらない熱帯夜。体の中に蓄積されていく熱を下げるには、自然治癒力だけでは

かいふく ふろ えいよう はん さんとくせいかつ りよう
回復できません。クーラーとお風呂と栄養のあるご飯を、三徳生活ケアセンターで利用しよう。

さんとくせいかつ せいかつほご きがる かつよう
三徳生活ケアセンターは、生活保護ではありません。だから気軽にリフレッシュのために活用してみてもは。

さんとくせいかつ りよう しかた ふく かき ぼしよ そうだん う つ
三徳生活ケアセンターでの利用の仕方も含め、下記の場所で相談を受け付けます。

けんこう せいかつ き そうだん き
健康や生活などすこしでも気になることがあれば相談に来てください。

かまがさき そうだんじぎょう NPO釜ヶ崎の相談事業

りようしゃ せいかつ ふくしそくだん 「シェルター利用者の生活・福祉相談」

まいつきだい かよう だい もくようよてい ごご じ ぶん じ ばしよ きた とくそううけつけ ばしよ おこ
毎月第1火曜・第3木曜予定 午後5時20分～7時 場所は「北シェルター」特掃受付の場所で行なっています。

とくそうりんばんしゃ けつあつ けんこうそくだん 「特掃輪番者の血圧・健康相談」

まいしゅうげつようび ごご じ ぶん じ ぶん ばしよ とくそうない どうろううけつけ ばしよ おこ ほけんし こ
毎週月曜日 午後2時30分～3時30分 場所は「特掃内」道路受付の場所で行なっています。(保健師さんが来られてます)