



# 知って防ごう

## 熱中症

【担当課】 青戸保健センター

### 熱中症についての相談

- ▷健康ホットラインかつしか(電話相談) ☎3602 - 1244
- ▷青戸保健センター(青戸4-15-14) ☎3602 - 1284
- ▷金町保健センター(金町4-18-19) ☎3607 - 4141
- ▷新小岩保健センター(西新小岩4-21-12) ☎3696 - 3781
- ▷水元保健センター(東水元1-7-3) ☎3627 - 1911

### 熱中症を起こしやすいのは

#### こんな時に要注意!

- ▷気温・湿度が高い ▷風が弱い ▷日差しが強い
- ▷急に暑くなった ▷照り返しが強いの

#### このような方は要注意!

- ▷乳幼児や高齢者 ▷寝不足や欠食などで脱水状態の方
- ▷肥満の方 ▷暑さに慣れていない方

### 熱中症予防のポイント

#### ◇水分補給をする

起床時や外出時、入浴前後などに水分を取ることが効果的です。喉がかわいていなくても、小まめに水分を取りましょう。心臓や腎臓に持病のある方や糖尿病の方などは、水分の取り方について主治医に相談してください。



#### ◇暑さを避ける

風通しをよくすることを心掛け、直射日光を遮断するようにしましょう。直射日光は、カーテン・すだれ・ブラインド・緑のカーテンなどで遮断できます。また、扇風機やうちわ、エアコンを上手に使用しましょう。

#### ◇外出時の注意

できるだけ日陰で過ごしましょう。特に午前10時～午後3時ごろは日差しが強くなる時間帯です。散歩や外出は、なるべく早朝や夕方にするのがお勧めです。

### 熱中症になったらときには

#### 重症度 I 度

**症状** 目まい、立ちくらみ、筋肉痛、こむら返り、汗が止まらない

**対応** 水分や塩分を補給しましょう。

#### 重症度 II 度

**症状** 頭痛、吐き気、倦怠感、体に力が入らない

**対応** 涼しい所で足を高くして休み、水分や塩分を補給しましょう。自分で水分が取れない場合は、すぐ病院で受診しましょう。

#### 重症度 III 度

**症状** 意識がない、けいれん、高熱、呼び掛けに対して反応がおかしい、真つすぐ歩けない

**対応** すぐに救急車を呼び、首や脇の下、太ももの付け根を水や氷で冷やしましょう。



### ご利用ください

#### ミストシャワー

健康プラザかつしか(青戸4-15-14)の正面玄関前に熱中症予防対策としてミストシャワーを設置しました。ぜひご利用ください。



【稼働期間】 9月30日(水)まで(予定)

【稼働時間】 月～金曜日(祝日を除く) 午前10時～午後4時

【担当課】 青戸保健センター ☎3602 - 1284

#### いっときずいどころ 一時涼み所

区では、暑い日の外出時の一時的な休憩場所として、区内の公共施設(区役所、地区センター、憩い交流館、図書館、学び交流館、郷土と天文の博物館、健康プラザかつしか、シニア活動支援センター、ウェルピアかつしか)の他、ご協力をいただいた民間のスペースを「一時涼み所」として開設しています(7月14日(火)現在全137カ所)。

利用は無料です。

【期間】 9月30日(水)まで

【担当課】 高齢者支援課

☎5654 - 8256



のぼり旗が目印!

近代彫刻の巨匠で、文藝勲章を授与された平櫛田中、葛飾との関わりが深い彫刻家です。昭和14年、田中は上野桜木町にあった彫刻用の材木置き場を明け渡し、本田宝木塚町(現在の宝町2丁目)に新たに材木置き場とアトリエを建てました。

その後田中は、住居やアトリエを東京都小平市に移す昭和44年までの約30年間、上野桜木町から葛飾へ通い、日本の近代彫刻の最高傑作と称賛される東京国立劇場の鏡獅子の大像をはじめ、幾多の名作を生みだしました。

昭和44年以降、田中が葛飾を訪れる機会はなくになりましたが、弟子が作業するなど、その後もアトリエは使われました。田中は昭和54年に逝去し、葛飾のアトリエは、その約2年後に取り壊されました。

田中と葛飾の関係は、これだけではなかったのです。実は田中のアトリエと柴又の帝釈天題経寺とのつながりが最近確認できたのです。帝釈天題経寺には「東都選定歴史建造物」に選定された大客殿があります。総檜造りの木造建築である大客殿とも

### かつしかの暮らしと文化 176

#### 平櫛田中と葛飾をつなぐもうひとつの縁

に、大客殿北面に広がる池泉式の庭園「遼溪園」は魅力の一つです。遼溪園は名庭師・永井楽山が最後に手がけた庭園で、滝の風情が幽邃であることから命名されたといわれています。



## 蚊の発生を防ぎましょう



平成26年に約70年ぶりにデング熱の国内感染がありました。デング熱は、デングウイルスを持ったヒトスジシマカに刺されることで感染します。予防のため、日頃から蚊の発生を防ぎ、蚊に刺されないための対策をしましょう。

【担当課】 生活衛生課 ☎3602 - 1242



### 蚊の発生抑制のポイント

- ①水たまりを作らない  
雨どいや排水溝は、ごみを取り除くなど、水がたまらないようにしましょう。
- ②水の交換を頻繁に行う  
植木鉢の受け皿などの水は、小まめに捨てましょう。
- ③蚊の隠れ場所をなくす  
草むらは定期的に草刈りし、蚊の隠れ場所をなくしましょう。
- ④蚊の侵入を防ぐ  
網戸などで室内への蚊の侵入を防ぎましょう。網戸の破れは補修しましょう。
- ⑤服装で守る  
蚊の多い場所に行くときは、長袖の服を着るなど、肌を露出しないようにしましょう。
- ⑥駆除用薬剤などの使用  
蚊取り線香、電気蚊取り器、虫よけ剤を使うことは効果的です。使用の際は、使用上の注意をよく守りましょう。また、虫よけ剤は外出を終えたら速やかにせっけんなどで洗い流しましょう。

区では、蚊の幼虫のボウフラが蚊に成長するのを防ぐ薬剤を、多くの人が利用する公園や児童遊園の集水桝に散布しています。また、草刈り・除草や清掃も行い、蚊が潜まない対策を行っています。

【担当課】 公園管理所 ☎3694 - 2474



▲遼溪園 (帝釈天題経寺内)