

主な内容

- 2 面 都営住宅入居者募集
東日本大震災で被災された方へ「生活復興支援資金貸付」を新設
- 3 面 江戸川区文化祭作品募集
- 6 面 食中毒に気をつけよう!

発行/江戸川区 編集/広報課 〒132-8501 江戸川区中央1-4-1 ☎(3652)1151(代表) FAX(3652)1109 ホームページ <http://www.city.edogawa.tokyo.jp/>

熱中症に 気をつけましょう!

今年の夏も熱中症患者が大変増えていて、特に熟年者が半数を占めています。熱中症は、重症化すると命にも危険が及びます。

自分自身の体調変化に気をつけるとともに、周囲の人にも声をかけ合い、みんなでこの夏を乗り切りましょう。

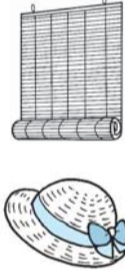
☎ 中央健康サポートセンター☎(5661)2467
各健康サポートセンター(7面参照)

予防法は暑さ対策と水分補給

- のどの渇きを感じる前にこまめに水分補給
⇒汗をかいたら塩分の補給も忘れずに
- 高温、多湿の日は、エアコンや扇風機を使用
⇒温度28度、湿度70%が目安



- 住まいの工夫で暑さに対応
⇒緑のカーテンやすだれの利用で涼しく
- 十分な睡眠とバランスの良い食事
- 通気性がよく、吸湿・速乾の素材の衣服を着用。保冷剤や水に濡らしたスカーフを首に巻くのも効果的
- 外出時は帽子や日傘を使用
- 暑い場所での長時間の作業やスポーツは避ける



症状が出たときの対処は...

- ◆涼しい場所に移動し、衣服を緩めましょう
- ◆冷たい水分と塩分を補給しましょう
- ◆扇風機やうちわなどで体を冷やし、さらに氷や濡れタオル・保冷剤などで頭や腋の下を冷やしましょう
- ◆頭痛や吐き気、めまい、脱力感などがあるときは、医療機関を受診しましょう
- ◆意識がもうろうとしている、呼びかけに反応がないときなどは救急車を呼びましょう



節電を意識するあまり、熱中症予防を忘れないようにご注意ください。気温や湿度が高い日には、無理せず適度に扇風機やエアコンを使用しましょう。

放射性セシウムが 検出された肉用牛対策

放射性セシウムを含む稲わらを与えられた肉用牛を、区内の小売店、食肉卸売業が仕入れ、既に販売されていたことが確認されています。区では、今後も東京都と共に調査を継続し、該当する食肉を発見した場合は、流通の停止や食肉の検査など、必要な対策を実施していきます。

健康への影響は?

～風評被害を広げないようにしましょう～

東京都が実施した検査では、一部の牛肉から、暫定規制値を超える、2,300ベクレルの放射性セシウムが検出されています。仮に、この牛肉を毎日300g、365日食べた場合、年間放射線量は約3.274ミリシーベルトとなります。これは、原子力安全委員会が示す食品由来の放射性セシウムの基準である年間5ミリシーベルトを下回るものです。国も、「暫定規制値は、相当の安全を見込んで設定しており、一時的に飲食したとしても健康への影響は心配ない」としています。

☎ 生活衛生課☎(3658)3177

私たちも見守っています

ファミリーヘルス推進員 民生・児童委員

志村 潮子 さん



ファミリーヘルス推進員の活動の一つである「地域ミニデイサービス」では、熟年者の健康状態に気を配り、様々な声かけをしています。特に、今年は熱中症対策として、水分を取る、適度な塩分を取る、睡眠を取る、栄養を取るなどを、分かりやすく伝えていきます。



▲水分を取ってから活動します

熟年者やお子さんは特に注意が必要です

熟年者は、暑さや水分不足に対する感覚が低下するとともに体温調節機能も低下しています。小さなお子さんも体温調節機能が十分に発達していないため、注意が必要です。こうした熱中症にかかりやすい方に対しては、日頃から予防法について声をかけ、注意深く見守るようにしましょう。

江
戸
川
区
長
多
田
正
見

被災地にも厳しい夏がやってきました。未だ復興への道筋も見えませんが、この大震災で被災された方々に対し、多くの区民の皆さんが、震災発生直後から義援金を寄せてくださいました。小学生による募金活動、様々な地域団体や町会自治会の皆さんの一丸となったご協力など、個人・団体を問わず、本当にたくさんの方の真心が集まりました。5月末で一旦集計し、被災地にお届けしましたが、その額は3億5千万円に達しました。これは、阪神・淡路大震災のときをはるかに上回る金額です。しかも、その後も義援金を寄せてくださる方は途切れることがなく、6月以降だけでも1千万円を超えています。先日、各区に直接寄せられた義援金額の一目をみる機会がありました。すると江戸川区は、何と断トツの第1位、2番目の区の2倍以上の金額です。また、1億円を超える区は、23区中、半数にも及びません。思わず「うーん」と、他の区のことをあれこれ言うつもりはありませんが、江戸川区民の特別な心意気が確かに存在することを感ずりました。これこそ江戸川区に脈打つ「思いやりの文化」なのではないかと、しみじみ思うのです。

