



HP

★ ~ぐっすり・すやすや運動実施中です~  
蒸し暑い夜でも快適に眠れる方法

蒸し暑い夏の夜、なかなか寝付けないことはありませんか。

人間の眠気は、体の中心部の深部体温が下がるタイミングに合わせてやってきます。最も深部体温が下がる午前2時から4時の間は、睡眠に適した時間です。

しかし、夏は外気温や湿度が高いため、うまく深部体温が下がらず、寝苦しくなってしまいます。寝苦しい夏の夜も工夫して乗り切りましょう。

★快適に眠るポイント

- ①冷房は就寝の数時間前からつけておきましょう。寝室の壁や家具が冷え、部屋の温度が上がりにくくなります。
- ②冷房や扇風機などを利用し、室温を26～28度に保ちましょう。深部体温が下がりやすくなるため、スムーズに眠れるようになります。
- ③冷房や扇風機のタイマーを利用し、朝は体を冷やしすぎないようにしましょう。長時間冷房などを使用すると体が冷えすぎ、起床時にうまく体温が上がらず、体がだるく感じます。
- ④保冷剤などの氷枕を使うと、頭が適度に冷えて眠りやすくなります。

「熱中症」にご用心 予防が大切です！

「熱中症」は高温多湿な環境下で生じる健康障害の総称です。体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温調整機能がうまく働かなくなったりすることが原因です。体内に熱がたまり、筋肉痛や大量の発汗、さらには吐き気や倦怠感などの症状が現れます。重症になると意識障害などが起こります。

症状が出る前に、きちんと予防することが大切です。

👉 熱中症予防のポイント

- ①水分補給をこまめにする  
経口補水液（水1ℓ、食塩1～2g、砂糖40g）やスポーツドリンクがおすすめ。
- ②暑さを避ける  
・汗を吸収し、通気性のよい素材の衣服を着用する。  
・外出時には日傘、帽子を着用し、日陰を歩く。  
・室温は28度を超えないように、扇風機や冷房を上手に使い、風通しをよくする。  
・地面に近いところは、温度が高い。草むしりなど屋外で作業する時は気温の低い日か涼しい時間帯を選ぶ。
- ③暑さに備えた体づくりをする  
ウォーキングなどで汗をかく習慣を身につける。

📞健康課（氷上保健センター内） ☎ 82 - 4567

8月の健康相談

- 3日（水）氷上保健センター  
※「減塩相談」を同時開催  
4日（木）山南住民センター  
9日（火）春日住民センター  
18日（木）柏原支所  
23日（火）市島支所  
25日（木）青垣住民センター

[受付時間] 午前9時30分～11時  
※予約優先 / 事前に相談日・内容を連絡いただくと、スムーズに相談に応じることができます。  
📍健康課（氷上保健センター内）  
☎ 82 - 4567

8月のこころのケア相談

\*こころの健康相談（※要予約）  
9日（火）丹波健康福祉事務所  
[受付時間] 午後1時15分～

\*アルコール相談（※要予約）  
23日（火）丹波健康福祉事務所  
[受付時間] 午後1時～

\*思春期保健相談（※要予約）  
30日（火）丹波健康福祉事務所  
[受付時間] 午後1時45分～

予約先：丹波健康福祉事務所地域保健課  
（柏原総合庁舎内） ☎ 73 - 3767

※悩みをおもちのご本人だけでなく、ご家族や支援者からの相談もお受けします。

「たんば」食育クッキング HP

旬の野菜をもっと食べよう《プラスワンティッシュ!! 1日350g》

☆オクラのごま酢和え 1人分：エネルギー 47kcal・塩分 0.5g

*材料（2人分）		*作り方
オクラ	6本	①オクラに塩をまぶしてこすり洗い、軽く産毛をとったら、へたをそぎ取る。食感が残るように2分ゆでる。 ②冷めたら3～4つに切る。 ③ボウルに調味料を合わせておき、②を加えて混ぜる。
すり黒ごま	大さじ1	
ポン酢しょうゆ	小さじ2	
砂糖	小さじ1	
ごま油	少量	

★栄養士からの一言★  
オクラはビタミンや食物繊維の宝庫！整腸作用があり、便秘を予防し解消する効果があります。

兵庫県のちと心のサポートダイヤル

短縮ダイヤル # 7500

[利用時間]  
平日：午後6時～翌午前8時30分  
土日祝日：24時間

ダイヤル電話・携帯電話・IP電話・PHSからは ☎ 078 - 382 - 3566

丹波市高齢者あんしんセンター HP

高齢者の総合相談窓口

- \*認知症介護者相談日  
8月5日（金）午前10時～正午
- \*高齢者権利擁護相談日  
～高齢者虐待・消費者被害の防止・成年後見制度の活用など～  
8月4日（木）午前10時～正午
- \*高齢者こころの医療相談日～もの忘れ相談～  
8月23日（火）午後2時～4時  
ところ / 春日庁舎1階 相談室2  
※要予約  
📞介護保険課（春日庁舎内） ☎ 74 - 0368

障がい福祉に関する相談 HP

- \*知的障がい者相談（前日正午までに要予約）  
とき / 8月10日（水）午後1時30分～3時30分  
ところ / 春日庁舎1階 相談室2
- \*こころの健康相談（前日正午までに要予約）  
とき / 8月25日（木）午後1時30分～3時30分  
ところ / 春日庁舎1階 相談室2
- \*身体障がい者相談会（予約不要）  
8月9日（火）午前9時～正午 ハートフルかすが  
8月19日（金）午後1時30分～3時30分 青垣住民センター  
📞障がい福祉課（春日庁舎内） ☎ 74 - 0222

「丹波市平日夜間応急診療室」と「休日応急診療所」8月の当番医（敬称略）

（平日夜間） 応急診療室（柏原日赤） 診療時間 / 午後8時～10時 ※平日昼間はかかりつけ医で受診してください ※来院前には ☎ 72 - 0555 までお電話ください						（休日昼間） 休日診療所
月	火	水	木	金	土	日
1 田中庸生 （外科）	2 細見成一 （婦人科）	3 平島 顕 （整形外科）	4 柏原日赤	5 岩崎良一 （外科）	6	7 芦田 孔 （内科）
8 中澤 敏 （内科）	9 細見成一 （婦人科）	10 中川泰洋 （内科）	11 平島 顕 （整形外科）	12 上田明德 （外科）	13	14 柳浦敬子 （整形外科）
15	16 船坂真里 （外科）	17 宮崎直之 （外科）	18 柏原日赤	19 赤松義樹 （内科）	20	21 松下全巳 （泌尿器科）
22 上山知己 （内科）	23 田中庸生 （外科）	24 長澤 進 （内科）	25 柏原日赤	26 三浦博幸 （内科）	27	28 里 博文 （皮膚科）
29 野上壽二 （内科）	30 田中 潔 （内科）	31 久保田孝則 （内科）				

※休日応急診療所来院前には ☎ 72 - 2480 までお電話ください。診療時間 / 午前9時～正午、午後1時～5時

みんなで守ろう！  
地域医療

※当番医は変更になることがあります。また、診察はあくまでも応急的なものです。症状が悪くなる場合などは、後日かかりつけ医を受診しましょう。医療機関のお問い合わせは消防本部（☎ 72 - 2255）まで。  
📍 網かけの印は休日診療所で受診してください。