

(9) 広報わっさむ 平成22年7月号

## 工事着工の状況

| 場所  | 工事名                  | 施行内容   | 金額          | 完成期限       | 施行業者          |
|-----|----------------------|--|-------------|------------|---------------|
| 町内  | 平成22年度各戸水道メーター取替工事   | 水道メーター取替戸数236戸   | 7,791,000   | 7月31日      | ㈱大石工務所        |
| 東和  | 生ごみ処理場練り機取替工事        | 練り機製作・設置   | 8,925,000   | 7月30日      | 国策機工(株) 旭川事業部 |
| 東丘  | リサイクルセンターフェンス・門扉設置工事 | フェンス48m 門扉6m(両開連続門扉)   | 1,449,000   | 7月30日      | 村岡建設(株)       |
| 西町  | 病院増築改修工事             | 増築71.16㎡ 外壁塗装、屋上防水、窓改修、正面玄関・ポーチ改修、トイレ改修、浴室改修、診察室・病室ドア改修他     | 246,960,000 | 平成23年2月28日 | 近藤・浜田JV       |
| 日ノ出 | 中学校移転改修工事            | 職員室等内部改修他  | 47,439,000  | 平成23年1月31日 | ㈱浜田組          |
| 三笠  | 運動公園通り路面改修工事         | 工事延長L=100.2m 施工幅員W=5.5m+1.5m×2(両側) (南4丁目通り~南5丁目通り)           | 17,325,000  | 9月30日      | ㈱近藤組          |
| 三笠  | 三笠南集会所内部改修及び外構整備工事   | 内部改修一式 外構整備一式  | 3,517,500   | 8月6日       | ㈱コンド一産興       |
| 日ノ出 | 和寒町農業活性化センタートイレ改修他工事 | トイレ便器取替男女各2台・2階手洗いカラン取替2カ所・土壌分折室流し台増設1台・物置棚設置一式・非常灯バッテリー交換5台 | 1,785,000   | 8月6日       | ㈱橋組           |

## 健康メモ

### 熱中症に注意

【熱中症について】  
夏になると、「熱中症」を起す人が急増します。特に高齢者は、室内で日常生活を送っているときにも注意が必要です。

【熱中症の原因】  
▼水分や塩分の不足  
体内の水分が不足している、発汗量が少なくなり、体の熱が上手く出て行かなくなりま

▼高温多湿の環境  
高温でしかも湿度の高い環境では、汗をかいても蒸発しにくいため、熱の放出が十分できません。

▼体調不良や睡眠不足  
体調が悪いときや疲れたまま働いているときは、体温を調節する働きが低下します。心臓病や糖尿病がある場合にも、体温調節などの働きが低下することがあります。

【高齢者に多い理由】  
▼体温を調節する自律神経の働きが低下します。  
▼汗腺機能が低下し汗をかきにくくなりがちです。また暑さやのどの渇きを感じにくくなりま

▼閉めきった部屋で、過ごしすぎがちなためです。また、足や腰が痛くてトイレに行くのを敬遠し水分を控えてしまう人もいます。

【症状】 症状は重症度により3つの段階に分かれますが、段階を踏まずにⅡ度やⅢ度の状態で発症することもあるので注意が必要です。

▼Ⅰ度 めまい、立ちくらみ、こむらがりなど。  
▼Ⅱ度 頭痛、吐き気、嘔吐、倦怠感など  
▼Ⅲ度 ふらふらする、立てない、意識障害など

【対処】 どの場合もまず「涼しい場所へ移動し、体を冷やす」のが基本です。  
▼Ⅰ度 体を冷やしなが

▼Ⅱ度・Ⅲ度 医療機関の受診が必要です。意識のない場合はすぐに救急車を呼んでください。意識があり吐き気のない場合は水分と塩分を補給します。意識がなかったり、吐き気のある場合は、気管に入ると危険なので飲ませないでください。

【予防】  
▼気候に注意  
高温多湿、無風日差しの強い日には、屋内屋外にかかわらず注意が必要です。



天気予報の熱中指数なども参考にするとよいでしょう。  
▼こまめな水分補給 のどの渇きを感じなくても、水やお茶などで水分を取りましょう。多量の汗をかいた場合はスポーツドリンクなどがよいでしょう。

アルコール飲料やカフェインを多く含む飲料は利尿作用があるため水分補給には適しません。

また、寝ている間にも熱中症が起きることもあるので寝る前にもコップ1杯の水を飲むなどして水分補給を行いま

乳幼児や認知症の方では、おしっこ量が少なかったり、色が濃ければ水分が足りないサインです。

▼生活の工夫 室内は高温多湿にならないようエアコンや扇風機などを上手に利用して下さい。

また外出するときは、炎天下を避け、できるだけ日陰を歩き、白っぽい服や帽子をかぶることも効果的です。



保健師 富永小百合