

この夏一番の暑さ、熱中症にご注意を！

もうしょ 猛暑のなかでの作業、おつかれさまです。36度にとっする日がしばらく続きます。せっかくの仕ごの仕ごの日も、からだをこわしては、もと子もありませんので、いまいちど熱中症に気をつけて安全をこころがけていきましょう。

仕ごの前日は

すいみん じゅうぶん
睡眠を十分にとりましょう。

さけ
お酒をひかえましょう。

さけ ぶんかい かんぞう すいぶん
※お酒を分解しようと、肝臓がからだの水分をかきあつめるため、朝には脱水状態になっています。
ねっちゅうしょう
熱中症になりやすくなります。

仕ごをはじめる前に

かくはん じゅんび
各班でスポーツドリンクを準備

しています。かならず飲んでから

さぎょう
作業にかかりましょう。

ちや すいぶん ねっ
※お茶など水分だけをとると熱けいれんをおこしやすくなります。スポーツドリンクにはえんぶん ほかに なつ さん
夏バテをおこしにくくするクエン酸がふくまれています。

しょうじょう かる はっけん 症状が軽いうちに発見

からだ
① 体がだるい・しんどい

ずつう
② 頭痛・めまい

③ はきけ

⇒ すぐにスタッフにお知らせください。

しごとなかま いへん 仕事仲間の異変に気づいたら

⇒ すぐにスタッフにお知らせください。

こうれいしゃ しょくば たす あ あんぜん まも
※高齢者の職場ですので、助け合っ安全を守りましょう。ほか じゅうだい びょうき
他の重大な病気がかかっていることもあります。

7月30日シェルター相談「ひとごとではありませんよ結核」の報告

にしなりくほけんふくし けっかくたいさく ほけんし べんきょうかい みなみ
西成区保健福祉センター結核対策から保健師さんにおこしいただきました勉強会が南シェ
ルターでありました。かんたんに、内容をないようおしらせいたします。

けっかく よぼう 結核を予防しましょう！

けっかく かんせん はつびょう かんせん かなら はつびょう はつびょう はいきん
結核は感染と発病とではちがいます。感染したとしても、必ずしも発病はしません。また発病しても排菌
(結核菌を体外にだすこと)しないかぎり他の人にうつすことはありません。感染して発病するのは10人
のうち1~2人といわれています。ただし、ふきそく せいかつ不規則な生活によって免疫力を低下させてしまいますので、
食事しょくじはしっかり食べ適度た てきど うんどう すいみんな運動と睡眠だいじをしっかりとることが大事です。また、定期的ていきてきにエックス線検査せんけんさを受
けることも大事です。一年いちねんに一回いっかいは確実にかくじつ受けるようにしましょう。検査けんさを受けた人ひとでも最近さいきん調子ちょうしが悪くて、
せきがつづいたり、痰たんがでる、痰たんに血ちがまじってる、微熱びねつがつづいてる、体からだがだるい、カゼしょうじょうのような症 状
が2週間しゅうかんいじょう以上かんつづいている、など感じるじゅしんときは、受診じゅしんすることを、かんがえてみましょう。

けっかく はつびょう 結核を発病しているとわかったら？

けっかく はつびょう ひと かんせん にゅういん けんさ
もし結核を発病していたら、まわりの人に感染させるおそれがあるので入院して検査になります。
にゅういんひ けっかく ばあい せいかつ ほ ご くに ひょう
入院費は、結核の場合、生活保護ではないかたちで国がめんどうをみてくれますので、費用はかかりませ
ん。検査けんさをしてもし排菌はいきんしていたら治療ちりょうの状 況じょうきょうなどでかわってはきますが、おおよそ2か月の入院げつ にゅういんになり
ます。退院たいいんしたら通院つういんします。発病はつびょうしていても排菌はいきんしていなかったら、通院つういんで治すことができます。
たいいんご ふくやく ちりょう くすり はんとし いちねん ひつよう の の
退院後も服薬による治療がととてもだいじです。お薬は半年から一年は必要といわれています。飲んだり飲
まなかつたり不規則ふきそく ふくやくな服薬くすりをしてしまうと薬がきかなくなってしまうので注意ちゅういしましょう。
なんびょう いま けっかく なお にっすう ちりょう ふくやく かくじつ なお
むかしは難病でしたが、今、結核は治ります。日数はかかりますが治療と服薬をつづけたら確実に治り
ます。ぜひ早めはや そうだんの相談を！

**そつだん
こちらで相談しています！**

**とくそう
【特掃で】**
とくそうじむしょ しはら こえ
特掃事務所で、うけつけのとき、また支払いのとき、スタッフに声をかけてください。

**いりょう
【医療センターで】**
けんしんび げつ すい もく きん うけつけじかん じ じ ぶん ひょう
検診日 月・水・木・金 受付時間 14時~15時30分まで 費用はかかりません。

**しこうそう
【市更相で】**
けんしんび げつ きん きんようび ごぜんちゅう
検診日 月~金 (ただし金曜日は午前中のみ)
うけつけじかん じ ぶん じ ぶん じ ぶん ひょう
受付時間 9時30分~11時30分 13時~14時30分 費用はかかりません。