

たんぽぽ通信

7月号



発行日：令和7年6月26日
 発行者：管理者 濱田 和之
 発行元：ワークプラザ・たんぽぽ
 住 所：〒761-8081 高松市成合町 1491-1
 T E L：087-815-7770 FAX：087-815-7771
 E-mail：tanpopo.1@eos.ocn.ne.jp
 H P：http://tanpopo1.com/index.html

今年は、6月からすでに35度を超える日もあり、7月の暑さによる熱中症が心配されます。

ところで、私たちの体には、気温が変化しても、体温を一定に保とうとする機能が備わっていることをご存じでしょうか。暑くなったら汗をかくのは、汗によって体内の熱を外に放出しているからです。また、排尿の後や寒い時に体が震えるのは、筋肉を摩擦によって失われた熱を取り戻すためです。このような機能は、健康を保つ上で重要ですが、冷房に頼り過ぎるとこの機能が低下し、熱中症の原因にもなりかねません。今月号は、熱中症対策についての豆知識を掲載します。



日	曜	行 事
1	火	
2	水	うどん（営業）
3	木	
4	金	
5	土	
6	日	
7	月	機能訓練①
8	火	
9	水	うどん（営業）
10	木	誕生会
11	金	
12	土	
13	日	
14	月	ヒューマンネット/レク体操①
15	火	
16	水	うどん（営業）/嘱託医訪問
17	木	アートリンク
18	金	プール学習
19	土	
20	日	
21	月	海の日
22	火	
23	水	うどん（営業）
24	木	機能訓練②
25	金	
26	土	
27	日	
28	月	レク体操②
29	火	
30	水	うどん（営業）
31	木	

先月の掲示物



熱中症予防のために「深部体温」と「暑熱順化」を知っておこう！！

人の体温は、外環境の影響を受けやすい「皮ふ温」と、体の内部にある脳や臓器の機能を守るために一定に保たれる「**深部体温**」があります。右図のように、皮ふの表面の温度と深部（体の内部）の温度は、大きく異なります。そのため、深部体温が、正確な人の体温であると言えます。しかし、深部体温は体の内部の温度のため簡単に測ることができません。そこで、深部体温に近い「**わき**」に体温計を当てて計測しているのです。

健康な状態の深部体温は、皮ふ温よりも0.5℃から1℃ほど高く、37℃前後に保たれています。この温度が、何かの影響によって上がりすぎても下がりすぎても人間は、健康を保てないばかりか生命の維持が難しくなるのです。つまり、「**熱中症**」とは、本来一定に保たれるはずの深部体温自体が上昇し、体内の臓器が正常に機能しなくなった状態のことを言うのです。

では、どのような状況の場合に、深部体温は一定に保たれなくなるといいますか。実は、その答えが、熱中症の原因と言えるし、何より予防する知識となるのです。

そこで、「**暑熱順化**」のことについて紹介します。体が暑さに慣れることを暑熱順化と言います。暑い日が続くと、体は次第に暑さに慣れて暑さに強くなります。ところが、冷房に頼りすぎると体は暑さになれないままです。その状態で急激に気温の高い日を迎えると深部体温自体が上昇し、体内の臓器が正常に働かなくなり、生命の維持が危ぶまれる状況にもなりかねないのです。特に、梅雨明けする7月初めのこの時期がそれに当たると言えます。そこで、**以下の内容に注意して7月を乗り切りましょう。**



☆熱中症になった場合は、深部体温自体を下げるための方法を実践しましょう。

- ポイント1 → 涼しい場所へ移動する。
- ポイント2 → 体を冷やして**体温を下げる**。
- ポイント3 → 塩分や水分を補給する。



< お知らせ コーナー >

◎ 令和6年度の苦情受付は、0件でした。

- ・ さんよりボックスティッシュを頂きました。
- ・ さんよりピワを頂きました。

🌸 7月の誕生日おめでとう 🌸

さん

今月は、「アートリンク」について紹介します。

「アートリンク」とは、障がい者とアーティストが共同で制作する芸術活動のことです。高松市では、平成26年より、高松市障がい者アートリンク事業と称して、障がい福祉課の事業が実施されています。アーティストが、一年間に12回程度たんぼぼに訪れ、たんぼぼの利用者さんたちと共にテーマ作品を完成させていく活動です。今回紹介するテーマ作品は、「お神輿」です。お神輿の各パーツを4グループに分け、最後に各パーツを組み合わせてお神輿を完成させました。



瓦町フラッグでの展示の様子

