Medical Advice

長門総合病院看護科

熱中症対策

夏が近づくと注意が必要なのが「熱中症」です。猛暑の影響で2024年の熱中症による死亡者数は全国で約2,000人を超え過去最多を記録しました。また、2025年には5月～9月の救急搬送者数が10万人以上となり統計開始以来増え続けています。

熱中症は、「気温」だけでなく「湿度」と深い関係があります。湿度とは空気中に含まれる水分の量のことで、この湿度が高いと体に熱がこもりやすくなります。

人の体は、汗をかいてその汗が蒸発することで体の熱を外に逃がしています。しかし、湿度が高いと汗が蒸発しにくくなり、体に熱がたまってしまいます。その結果、体温が下がらず、熱中症になりやすくなるのです。たとえ気温がそれほど高くなくても、湿度が高い日は注意が必要です。真夏はもちろん、梅雨の時期から危険度が上昇します。

熱中症を防ぐために、まず大切なのは「こまめな水分補給」です。のどが渇く前から定期的に水やお茶を飲みましょう。特に汗をかいた場合は、塩分も補える飲み物を取り入れると効果的です。

次に「暑さを避ける工夫」です。外出時は帽子や日傘を使い、できるだけ日陰を選びましょう。室内でも油断は禁物です。実は、屋内での発症も多く、エアコンを使っていなかったケースが多いことが報告されています。無理な節電は控え、適切に冷房を使うことが命を守る行動につながります。また、「湿度を下げること」も重要です。室内ではエアコンの除湿機能（ドライ）を使ったり、除湿機を活用したりして、湿度を50～60％程度に保つと快適に過ごせます。

さらに「体調管理」も重要です。睡眠不足や食欲不振は熱中症のリスクを高めます。特に高齢者は暑さを感じにくく、気づかないうちに重症化しやすいため、ご家族や近所の方と声をかけ合うことも大切です。「水を飲んでいますか」「部屋は暑くないですか」といった一言が、命を守ることにつながります。

湿度は目に見えないため、つい油断しがちですが、熱中症を引き起こす大きな原因の一つです。温度だけでなく湿度にも気を配り、安全に夏を過ごしましょう。

JA法律無料相談会 ～お気軽にご相談ください～

法律に関する疑問・質問に弁護士が、わかりやすくお答えします。当日は十分なご相談ができますように事前予約とさせていただきます。

日時　7月1日（水）午前10時～正午
場所　ＪＡ山口県 深川支所　TEL 22-8870

JA年金無料相談会

※次回開催は7月15日(水)を予定していますが変更になる場合もあります。

年金に関する疑問・質問に社会保険労務士が、わかりやすくお答えします。当日は十分なご相談ができますように事前予約とさせていただきます。

日時　6月17日（水）正午～午後5時
場所　ＪＡ山口県 深川支所　TEL 22-8872

交通安全パレード及び街頭キャンペーン

令和８年度春の全国交通安全運動が４月６日～15日にかけて行われることに併せ、４月７日にフジ長門店で、長門市内でも交通安全を呼び掛ける運動が行われました。

当日は、交通安全パレード及び街頭キャンペーンを市、長門警察署、各企業など関係者が参加しました。

この運動では、「歩行者の安全確保」「ながらスマホ根絶・歩行者優先の意識向上」「自転車・特定小型原動機付自転車のルール遵守」が重点目標で、JAからも職員2人が参加し、来店者へ交通安全を呼びかけました。

畜産情報　4月の子牛市場

2026年4月22日

品種		性	入場頭数	高値（円）	安値（円）	平均価格（円）	平均体重（Kg）	キロ単価（円）
黒毛和種	長門	メス	33	924,000	342,100	779,667	286	2,728
		ヌキ	38	1,017,500	336,600	845,032	306	2,761
	山口県全体	メス	118	1,005,400	342,100	794,536	283	2,805
		ヌキ	150	1,109,900	326,700	869,286	307	2,833

6月 女性部 行事予定

1日	家庭菜園教室（全体）	17日	桜並木の清掃（深川）
4日	芋の苗植え（深川）	22日	茶話会（全体）
5日	ゴキブリ団子作り（宇津賀）	未定	ぼかし・
11日	絵手紙教室（深川）		ゴキブリ団子作り（仙崎）

米作りライン LINE公式アカウント 友達募集中！

～病害虫情報やお知らせを配信！～