

人生には、いろんなゴールの瞬間がある。

私たちセルモグループは、人生の節目における大切なシーンをセレモニーを通してお手伝いしています。



全国に広がる安心のセルモネットワーク

総合結婚式場

Lcelmo Kumamoto
Classic Chapel
KUMAMOTO

エルセルモ 熊本
アルデア・アルカサル
エルセルモ 鹿児島
エルセルモ 大分
エルセルモ 広島
エルセルモ アクア21
ハミルトンホテル上総
エル・ブライトハウス

総合葬祭

玉泉院

南熊本本館
熊本武蔵ヶ丘会館
熊本上熊本会館
熊本月出会館
熊本健軍会館
熊本御領会館
熊本水前寺会館
八代築添会館
八代通町会館
松橋会館
玉名会館
人吉会館

鹿児島中央会館
鹿児島郡元会館
鹿児島吉野会館
鹿児島谷山会館
鹿児島大口会館

南大分会館
大分下郡会館
大分別府会館
大分森会館

広島長東会館
広島五日市会館
広島中央会館
広島高陽会館
広島大州通り会館

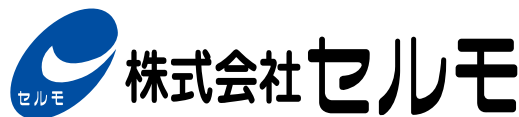
法事専門会館

雲海

熊本雲海
御領雲海
八代雲海
鹿児島雲海
大分雲海
広島雲海

東京城東会館
東京世田谷会館
東京大田会館
東京野沢会館
東京千鳥会館

千葉君津中央会館
千葉木更津会館
ロイヤル市民斎場市原
ロイヤル市民斎場稲毛



〒860-8567 熊本市世安町155番地

TEL.096-362-3390 www.celmo.co.jp

経済産業大臣許可第8048号 (社)全日本冠婚葬祭互助協会加盟 互助会加入者役務保証機構加盟

本社/熊本

支社/広島・鹿児島・大分・八代・東京・千葉・上総

支店/玉名・人吉



スポーツ 医科学コーナー

3. 熱中症について

これから梅雨が明け、夏が近づいてきます。炎天下での運動や労働する機会も多くなっていると思います。今回は、熱中症に対する予防、対処法についてお話しします。

熱中症とは、高温下での運動や労働のため、発汗による体温調節機能や循環系に異常をきたして起こる病気です。

体温上昇、発汗異常とともに虚脱、けいれん、意識障害、昏睡等を起こし、生命の危険を伴うこともあり、決して軽く考えずにはいけません。

医学的には、熱失神、熱けいれん、熱疲労、熱射病に分類されています。熱中症の症状としては、口渇、尿量減少、体温上昇、発汗多量または停止、皮膚の乾燥、けいれん、脱力感、めまい、頭痛、嘔吐、意識障害等があります。日差しが強くと気温が上昇する夏場は、思いがけず症状の進行も早いので注意が必要です。

一番大事なことは、熱中症にならないように予防することです。
そのためには、
1. 炎天下や非常に暑い場所での長時間の作業やスポーツは避ける。

お話を伺ったのは…

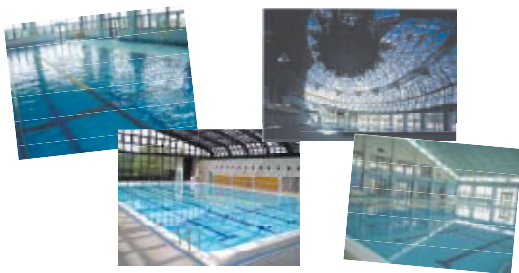


熊本市立熊本市市民病院
整形外科 福本 巧 先生 です

2. こまめに休憩をとる。
 3. 水分(塩分、電解質の入ったスポーツ飲料等)を十分に補給する。
 4. 帽子をかぶる、日傘をさす等、直射日光に当たらないようにする。
 5. 体調が悪いときは無理をしない。また、炎天下の車内に小さな子どもだけ置いて車から離れることも大変危険です。
- 暑さの中で少しでも体調不良を感じたら無理をしないことです。少しでも熱中症かな?と思った場合の対処法は
1. 風通しのよい日陰や、冷房の効いた所に移動する。
 2. 衣服をゆるめて楽にする。
 3. 冷たいタオルや、ペットボトル等を脇の下や足の付け根に置き、体を冷やす。
 4. 自分で飲めるなら水分補給する。意識障害があり自分で飲めない場合は無理に水分補給する必要はありません。
 5. 早めに医療機関を受診してください。自分自身はもちろん、周囲の人にも気をつけてあげることが大切です。みんなが熱中症の発生を防ぎましょう。

社教振だより スポーツ ライフ くまもと

7
2006



特集

プールに行こう!

おもな
内容

- ◇ 7月分ご案内 各施設行事予定・受講生募集・おしらせ
アクアドームくまもとタイムサービスプログラム
- ◇ 連載 スポーツ医科学コーナー 3.熱中症について
ワンポイントアドバイス 水泳の基本 その1
- ◇ スポーツフットコンテスト2006募集中!!
- ◇ フットサル大会・ドッジボール大会参加者募集!
- ◇ 熊本市市民スポーツフェスタ夏季大会参加者募集中!
- ◇ 大会結果(4月21日~5月21日開催分)



心とからだの健康づくり

財団法人 熊本市社会教育振興事業団

Webサイト <http://kc-sks.com> メールアドレス info@kc-sks.com

事務局 〒862-0941 熊本市出水2丁目7番1号 TEL 096-385-1042 FAX 096-385-1099

【管理施設】

- | | | | | |
|-------------------------|-----------|---------------|-----------------|-----------------|
| ○熊本市総合体育館・青年会館 | 〒862-0941 | 熊本市出水2-7-1 | TEL096-385-1010 | FAX096-381-0953 |
| ○田迎公園運動施設(浜線健康パーク) | 〒862-0969 | 熊本市良町4-8-1 | TEL096-379-6020 | FAX096-379-6168 |
| ○南部総合スポーツセンター | 〒861-4112 | 熊本市白藤5-2-1 | TEL096-358-4311 | FAX096-358-4312 |
| ○熊本市総合屋内プール(アクアドームくまもと) | 〒861-4136 | 熊本市荒尾2-1-1 | TEL096-358-2711 | FAX096-358-7764 |
| ○託麻スポーツセンター | 〒861-8010 | 熊本市上南部3-22-30 | TEL096-388-6177 | FAX096-380-0630 |
| ○五福小プール | 〒860-0041 | 熊本市細工町2-25 | TEL096-359-0300 | FAX096-359-0487 |
| ○水前寺競技場・水前寺野球場 | 〒862-8650 | 熊本市水前寺5-23-3 | TEL096-381-9323 | FAX096-381-5434 |