

## 看護フェア 2024

近代看護を築いたフローレンス・ナイチンゲール生誕の日にちなみ、5月12日は「看護の日」に制定されました。この「看護の日」を含む週を看護週間として、「看護フェア」を開催します。医療機器等体験や看護職への進路・就業相談、健康チェックなどを行います。

- と き 5月12日(日) 午後2時～4時
- ところ 米子しんまち天満屋 2階 セリア前広場
- 入場料 無料
- ☎ (公社) 鳥取県看護協会 (☎ 0857-29-8100)

## がんカフェ

「がんカフェ」は、がんと向き合う方々が、お茶を飲みながら談話していただく場で、毎月第1・第3水曜日に開催しています。今回は、「胃切後の食事について」をテーマに、胃がんサバイバーによるお話と交流を予定しています。

- と き 5月15日(水) 午後1時30分～3時30分
- ところ (公社) 鳥取県看護協会米子事務所  
(加茂町二丁目180 国際ファミリープラザ6階)
- 参加費 無料(事前申込み不要)
- ☎ (公社) 鳥取県看護協会 (☎ 0857-29-8100)

## 第120回 一般公開健康講座

2025年には高齢者の5人に1人が認知症と予想されています。改めて認知症についてその疾患と治療について理解を深めていただき、さらに認知症の人もその家族も、誰もがこの地域で安心して生活していく共生社会についてお話しさせていただきます。

- 演 題 認知症の理解と共生社会について
- 講 師 養和病院 認知症疾患医療センター  
小林 ゆう先生
- と き 5月16日(木) 午後2時～3時30分
- ところ 米子市文化ホール メインホール
- ※入場無料、申込不要
- ☎ 鳥取県西部医師会 (☎ 34-6251 FAX 34-6252)

## 暑い夏を乗り切るために…

# “暑熱順化”で 熱中症予防

暑熱順化(しょねつじゅんか)とは、体を暑さに慣れさせることです。暑さに慣れることで暑さに強くなり、熱中症になりにくい体になります。暑熱順化には数日から2週間程度かかるとされており、本格的に暑くなる前から暑さに強い体づくりを進めていきましょう。

### ■暑熱順化による体の変化

暑熱順化  
していない身体



- ▶ 汗が少なく熱を逃しにくい
- ▶ 塩分を失いやすい

暑熱順化  
した身体



- ▶ 汗が多く、熱を逃しやすい
- ▶ 塩分を失いにくい

### ■暑熱順化に有効な対策例

暑熱順化のためには、汗をかく生活をするのが大切です。

継続的に無理のない範囲で、水分や塩分を補給しながら、取り組みましょう。

- ▶ 30分程度のウォーキングやサイクリング
- ▶ 30分程度の筋トレやストレッチ
- ▶ 入浴(湯船に入る)

※上記はあくまで目安です。

☎ 健康対策課 (☎ 23-5472 FAX 23-5460)

## 5月31日は世界禁煙デー

### 始めよう禁煙！

禁煙をすると、年齢や持病に関係なく、健康改善効果が期待できます。



禁煙で実感！こんないいこと

- ▶禁煙から20分 手足の血行が良くなる
- ▶禁煙から1日 血圧・脈拍が下がる、心臓発作のリスクが下がる
- ▶禁煙から3日 臭覚・味覚が正常になる
- ▶禁煙から1～9か月 せき・息切れが改善、喫煙前の体力に回復する、感染症にかかりにくくなる
- ▶禁煙から1～4年 肺機能が改善、虚血性心疾患・脳梗塞のリスクが下がる
- ▶禁煙から5年 肺がんのリスクが下がる
- ▶禁煙から10～15年 さまざまな病気のリスクがタバコを吸わない人のレベルに近づく

禁煙治療は健康保険が適用されます

禁煙を考えている方は、禁煙治療をしている病院を受診してください。



禁煙指導医・講演医一覧表 (鳥取県医師会HP) ▲

世界禁煙デーイベント

- ▶と き 6月2日(日) 午後1時～3時
- ▶と ころ イオンモール日吉津1階  
チュールリップコート
- ▶内 容 医師や薬剤師による禁煙相談・指導  
☎ 健康対策課 (☎ 23-5472 FAX 23-5460)

## 産後ケアの申請方法が変わりました

産後ケアは、指定の施設でショートステイ(宿泊)やデイケア(日帰り)を利用し、お母さんと赤ちゃんのケアや授乳・育児の相談などが受けられる事業です。

出産後、医療機関を退院した産婦と生後12か月までの赤ちゃんで、産後の心身の回復や育児に不安のある方が無料で利用することができます。

4月1日から、産後ケアの申請方法が変わりました。

■新たな申請方法 電子申請

市ホームページの「産後ケア利用申請」から電子申請で手続きしてください。



☎ こども相談課 (☎ 23-5453)

## 新生児聴覚検査費用を一部助成します

生まれてくる赤ちゃんの1,000人のうち1～2人は、生まれつき耳が聞こえにくいと言われています。

早く発見して、適切な支援をしていくために、生まれてから退院するまでに「きこえの検査(新生児聴覚検査)」を受けることをお勧めします。

令和6年4月1日以降に出生し、新生児聴覚検査をされた方に検査費用の一部を助成します。

申請方法などについて、くわしくは市ホームページをご確認ください。



☎ こども相談課 (☎ 23-5453)

## 妊婦歯科健康診査費用を助成します

妊娠すると口の環境が変化し、むし歯や歯周病になりやすく、歯周病が進行すると早産や低体重児出産のリスクも高まります。安定期(妊娠16週～28週くらい)に入ったら、歯科健診を受けましょう。

令和6年4月1日以降に妊婦歯科健康診査を受診された方に、受診費用を助成します。

申請方法などについて、くわしくは市ホームページをご確認ください。



☎ こども相談課 (☎ 23-5453)