

## 人のうごき

令和7年6月届出分を掲載(希望者のみ)

### おたんじょう

渡邊 日向太ひなたくん (将平・春乃) 南7の6

### おくやみ

安宅 つやさん 103歳 南町  
宮崎 勉さん 93歳 南町  
石川 富美子さん 67歳 幸町  
平田 義弘さん 87歳 南町  
高木 賢太郎さん 93歳 栄町  
脇坂 郁代さん 66歳 緑町  
佐藤 俊一さん 88歳 北4の2  
水橋 ヨシエさん 90歳 南2の1  
村上 キミさん 95歳 北大通2

### 人口と世帯数(6月末)

人口	5,852人	(-19)
男	2,851人	(-9)
女	3,001人	(-10)
世帯数	3,322世帯	(-11)

( )は前月比

### 戸籍の届出について

戸籍の届出は休日でも対応しています。休日にお越しの際には連絡事項等がございますので、事前に町民課総合受付係までお電話ください。(☎68-7003)



## Dr. 佐々尾の健康カルテ

先月は熱中症対策として「暑熱順化」という体の準備の話をしました。今回は熱中症になりやすい環境、特に盲点となりやすい環境について、また熱中症対策や発症時の対応をお伝えします。

熱中症は、高温の環境下、つまり屋外の炎天下での発症が典型です。しかし、次のような意外な環境にも注意が必要です。1つ目は「室内」です。冷房がない、もしくは節電で控えめに設定された部屋で、湿度が高い場合は特に危険です。厨房のような火を使う場所はもちろん熱くなります。特に高齢者は温度の変化に気づきにくいので要注意です。2つ目は「夜間」です。寝ている間も気温が下がらない場合、寝汗で脱水が進んでいるケースがあります。寝付く時にクーラーをかけて、タイマーで消す設定にする場合、閉め切った室内では室温が上昇してしまいます。3つ目は「車内」です。エンジンを切って駐車中の車内にいるのは非常に危険です。わずか10分でも車内温度は急上昇します。子どもの悲惨な事故が毎年報道され心が痛みます。

熱中症は早めに気づくことや対策が重要です。まず温湿度計は必ず室内に設置しましょう。室温だけではなく湿度も重要で、70%以上では発汗されにくく、体温調整の妨げになります。一般の方にはなじみがないですが、熱中症は「暑さ指数(WBGT)」が指標となります。5,000円程度で測定器が販売されているので、用意できるならこれがベストです。

塩分や水分の摂取には気を配りましょう。特に子どもは無理をしがちです。遊んだりスポーツをしている子どもは、楽しいことが最優先ですので、大人が声掛けしなければ水分を摂りません。部活動やスポーツ少年団などはもちろん、家族で遊ぶときでも注意しましょう。最近は「塩分タブレット」をよく見かけるようになりました。適宜塩分補給をすることも有効です。衣類や寝具では、薄手のものや通気性の良いものを使用し、首元の開いた服の方が熱気が逃げていくため良いでしょう。冷感素材を用いたものが増えていますが、特に寝苦しい夜のような調整が難しい時間帯には特に活用したいところです。

症状は、立ちくらみ、めまい程度で軽く済むようであれば、冷やして経過観察で構いませんが、頭痛や吐き気、意識がぼんやりするような状況では医療機関の受診が好ましいです。意識障害があり、呼吸も乱れたり痙攣する状況は救急車をすぐに呼びましょう。医療機関受診までに、衣類を緩め体を冷やすこと、特に首の付け根や脇の下、股関節など太い血管がある場所を冷やすことは、体温を下げやすくします。自宅でも外出時でも保冷剤を用意して備えておくとうれしいですね。

(北海道立羽幌病院 副院長 佐々尾 航 医師)

### 夏休み恒例の町民ラジオ体操会を行います

ラジオ体操はいつでも・どこでも・だれでも、無理なく自分のペースでできる運動です。みなさんで一緒に身体をほぐし、心身ともにリフレッシュしましょう。

日時 7月28日(月)～8月1日(金)  
8月4日(月)～8月8日(金) いずれも6時30分開催  
※雨天の場合は中止

場所 レストパーク(今年から会場が変わりますのでご注意ください)

お問合せ 社会教育課体育振興係(総合体育館内) ☎62-6030



広報はぼろ 令和7年7月号 No.745 発行 羽幌町 078-4198 北海道苫前郡羽幌町南町1番地1 編集 地域振興課

電話 0164(68)7013 FAX 0164(62)1219 メール c-kouhou@town.haboro.lg.jp ホームページ www.town.haboro.lg.jp