

梅雨明けで蒸し暑く、急に暑くなる7月は、身体が暑さに慣れていないため、熱中症による救急搬送者数や死亡者数が急増します。こまめな水分・塩分補給や十分な食事と休養をとるとともに、エアコンなどの空調を上手く活用して体調管理に十分注意しましょう。

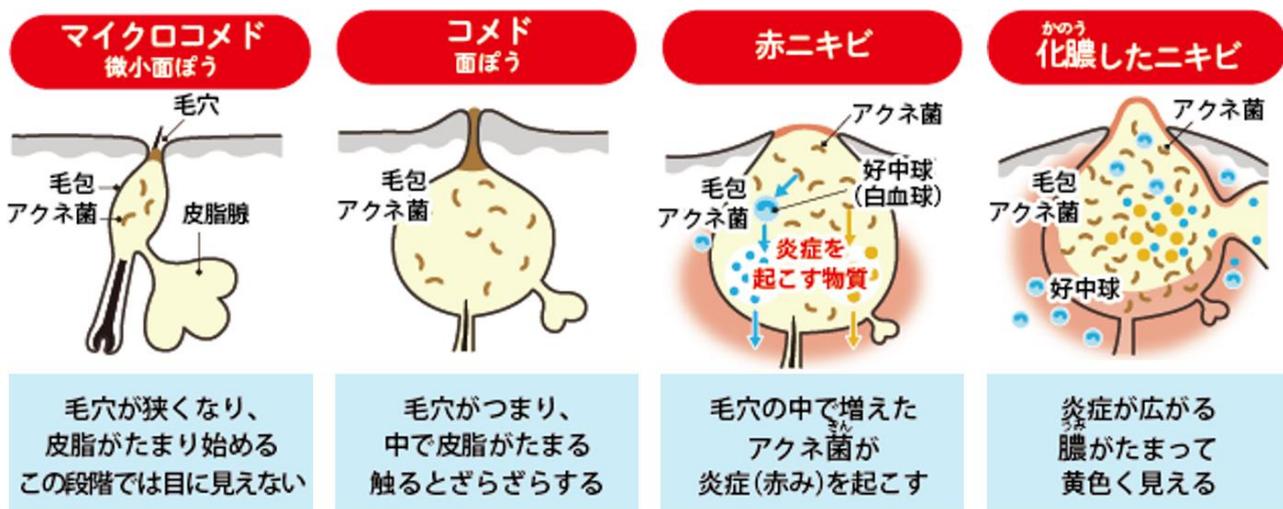


がんを予防できるワクチン、知っていますか？

ヒトパピローマウイルス。皆さんはこの名前を聞いたことがあるでしょうか。HPVとも呼ばれる、子宮頸がんなど様々な病気を引き起こすウイルスです。子宮頸がんは、女性の子宮にできる「がん」で、日本では毎年約1万人が新たに診断され、子宮頸がん患者の9割近くで子宮の摘出など侵襲の大きな治療が必要になります。子宮頸がんは、全体の95%以上がHPVの感染が原因で発症することがわかっています。がんの中では珍しく、主な原因がウイルス感染であるため、「HPV ワクチンの接種で防ぐことができる」と考えられています。また、HPV ワクチンは女性にだけ関係があるものではありません。日本ではあまり知られていませんが、HPV ワクチンは男性の中咽頭がんや肛門がん等も予防することができ、アメリカやイギリス等では男性への接種も始まっています。

気づいたらニキビができています！？… そんな経験はありませんか？

最近、顔にニキビができやすくなったけど、どうしてだろう・・・と思ったことはありませんか？実は皆さんの年齢になると、皮膚を保護するあぶら分（皮脂）の分泌が盛んになり、毛穴をつまらせニキビができやすくなります。10代は、ホルモンの影響で毛穴の中の皮脂腺が大きく発達し、皮脂がたくさん作られます。皮脂が多すぎたり、毛穴の出口がつまったりすることで、毛穴の中で皮脂がたまってしまふことからニキビは始まります。ニキビは、皮脂の量や炎症（赤み）の程度によって、種類が異なります。また、ひとりひとりの肌に、さまざまな種類のニキビが混在しています。



炎症が広がり、悪化するとニキビ痕が残る可能性があります。ニキビ痕になると治療が難しくなります。ニキビ痕にならないためにも、赤ニキビになる前の状態から治療することが大切です。

梅雨明けの熱中症に気をつけましょう！

夏本番を前に、じっとりとした湿気とともに気温も上昇する6～7月。身体が暑さに十分順応できていないこの時期は特に注意が必要です。7月にはボートレース大会や野球応援もあるので、熱中症予防に加え、応急処置の方法も知り、実践できるようにしましょう。

熱中症は、条件次第では、だれでもいつでも発症する危険性があります。ただし、迅速に、適切な応急処置を行うことで重症化を防ぐことができます。もし熱中症かな？と思うようなサインがあったときは、すぐに応急処置を行い、病院などの医療機関を受診しましょう。

熱中症の応急処置

もし、あなたのまわりの人が熱中症になってしまったら……。落ち着いて、状況を確認して対処しましょう。最初の措置が肝心です。

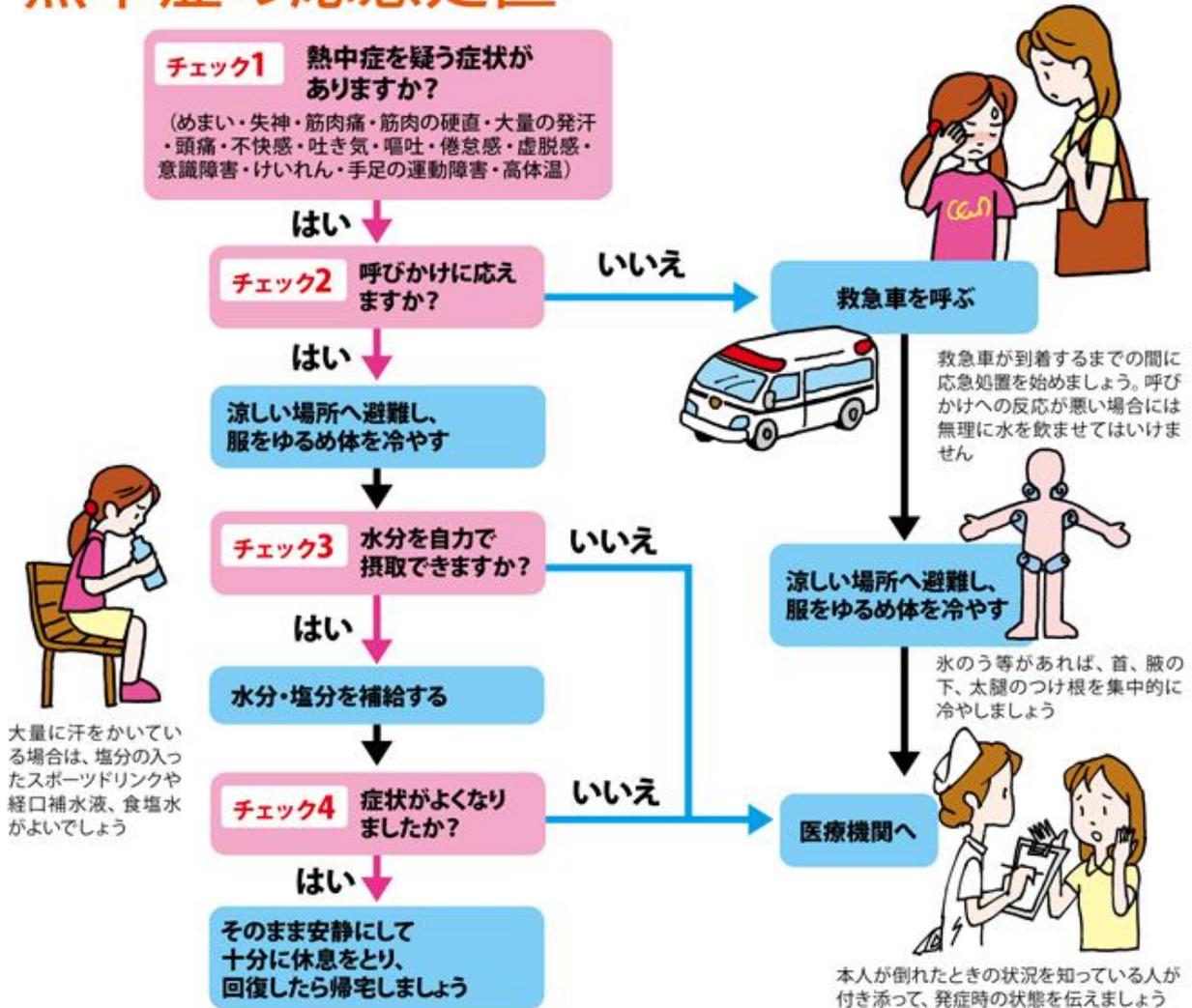


図2-7 熱中症を疑ったときには何をすべきか

出典：環境省「熱中症環境保健マニュアル2018」p.24



よろしくお願ひします

4、5月に実施した定期健康診断の結果をお返ししています。受診や治療の必要な人で、未受診の人は、早めに受診してください。なお、受診結果は、保健室まで知らせてください。