すこやかハート 北九州

保健福祉の情報をお伝えします

「北九州市の地域福祉 2011～2020中間見直し強化プラン」を策定しました！

本市では、平成23年に「市民一人ひとりがきずなを結び、共に支え合う地域福祉のまちづくり」を基本理念とした「北九州市の地域福祉2011～2020」を策定し、今年度、その中間見直し強化プランを策定しました。

一人ひとりが抱える課題について「みんなで受け止める地域づくり」「地域の多様な専門性を生かして解決する仕組みづくり」という視点から、今後拡充・強化すべき方向性を定め、解決に向けて地域全体で取り組んでいきます。

問 保健福祉局地域福祉推進課☎582・2060へ。

課題解決に取り組む9つの主体の役割

熱中症は予防が大切！

梅雨明けや梅雨の晴れ間など急に暑くなる時期は熱中症になりやすいので予防が必要です。体が暑さに慣れるには3日～1週間かかります。

熱中症の要因

❶環境の要因 気温や湿度が高い、風が弱い、日差しが強い、閉め切った室内、冷房のない場所

❷からだの要因 高齢者や乳幼児、肥満の人、暑さに慣れていない人、下痢、脱水、二日酔い、寝不足、発熱など体調が悪い人

❸行動の要因 運動や屋外作業などで多量の発汗、水分の補給ができない環境

熱中症は屋内でも起こります。昨年、本市で救急搬送された熱中症の約6割は屋内で発生しました。

熱中症になるとめまい、吐き気、頭痛などの症状がでます。重症になるとけいれんや意識障害が起こります。高齢者や子どもは重症になりやすいので特に注意が必要です。

熱中症の予防と対策

- 運動や作業中は頻繁に休憩をとり、水分・塩分、経口補水液などを小まめに補給する。
- 外出時は通気性のよい服装、日傘や帽子を使い、日陰を歩く。
- 室内の気温、湿度に気を配り、冷房や扇風機を上手に使う。
- 頭痛、吐き気、めまいなどの症状がある時は涼しい場所で休んで体を冷やし、水分・塩分、経口補水液を補給する。症状が改善しない時やひどくなるようなら医療機関を受診する。
- 自力で水が飲めない、意識がない場合はすぐに救急車を呼ぶ。

夏を乗り切るために食事をきちんと取り、睡眠不足、お酒の飲み過ぎなど不規則な生活をせず、持病のある人はかかりつけ医と相談してください。

一人暮らしの高齢者や高齢者だけの世帯へは周囲の皆さんの声掛けや見守りをお願いします。

環境省の「熱中症予防情報サイト」では熱中症予防のための暑さ指数の予測値などをお知らせしています。作業や運動、外出の際にチェックして熱中症予防に活用してください。

問 保健福祉局健康推進課☎582・2018へ。

熱中症予防情報サイト
http://www.wbgt.env.go.jp/
携帯サイトはこちらから➡

VOL.87
ひまわり

市花の「ひまわり」のような明るい話題をお届けします。

欲しい機械は自分で作る 頼もしい若きエンジニア

小倉高校1年 西宮直志（にしみやただし）君（門司区・15歳）

物の形を作り出す3Dプリンターとは逆に、パソコンで作成したデータ通りに物体を削り取って加工するコンピューター数値制御（CNC）装置。携帯電話や自動車など、多くの製品の生産に欠かせない工作機械だ。「部品を作る機械が欲しい」という一念で自作したこの装置が日本学生科学賞文部科学大臣賞に輝いた。

この受賞をきっかけに西宮君は今年5月、米国での世界最大規模の科学コンテスト・インテル国際学生科学技術フェア（Intel ISEF）に出場した。

コンテストへの準備をする中で、自身が尊敬し、憧れる人の指導を仰ぐことができたことは大きな収穫だった。大阪大学大学院教授・浅田稔さんのアドバイスの下、切削部分の振動を抑え、精度を上げるという課題に取り組んだ。

コンテストでは審査員に装置の説明や研究の成果を自分の言葉で伝えなければならない。ここでの共通言語は英語だ。米国での本番までの5カ月間、装置の改良に加え、効果的な説明方法の習得や英会話にも力を注いだ。

現地では、審査員の反応に自身の研究への手応えを感じた。「製品化したらいくらで売るか、コストはいくらかといった現実的な質問は予想外でした。でも1万5000円で製作したと答えたらその安価さに驚かれました」。

幼い頃はブロック遊びに熱中。工作が好きで、これまでにロボットアームやプラネタリウム投影機を自作してきた。現在はCNC装置とは全く別のものを研究中だが、その研究は行き詰まっている。けれども西宮くんの表情はとても明るい。

インタビューの最後に将来の夢を聞いてみると、こう話しながら、はにかんだ笑顔を見せてくれた。「自立型ロボットのような、人の役に立つものを創りたいんです」。慎重に言葉を選びながら夢を語ってくれた若きエンジニアは、ものづくりの新時代を切り開く可能性を秘めている。

▲自作したCNC装置

写真提供:NPO法人日本サイエンスサービス(NSS)