

こんな症状があったら 熱中症かも!?



熱中症とは？

体温が上がり、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温の調節機能が働かなくなったりして、体温の上昇やめまい、けいれん、頭痛などのさまざまな症状を起こす病気のことです。



熱中症の症状

- 軽度**…現場での応急処置で対応できる症状
めまい、立ちくらみ、筋肉痛、汗がとまらない
- 中等度**…病院への搬送を必要とする症状
頭痛、吐き気、体がだるい(倦怠感、虚脱感)
- 重度**…入院して集中治療の必要性のある症状
意識がない、けいれん、高体温、呼びかけに対し返事がおかしい、まっすぐに歩けない、走れない

こんな日は注意

- ・気温が高い
- ・湿度が高い
- ・風が弱い
- ・急に暑くなった

こんな人は注意

- ・体調の悪い人
- ・暑さに慣れていない人

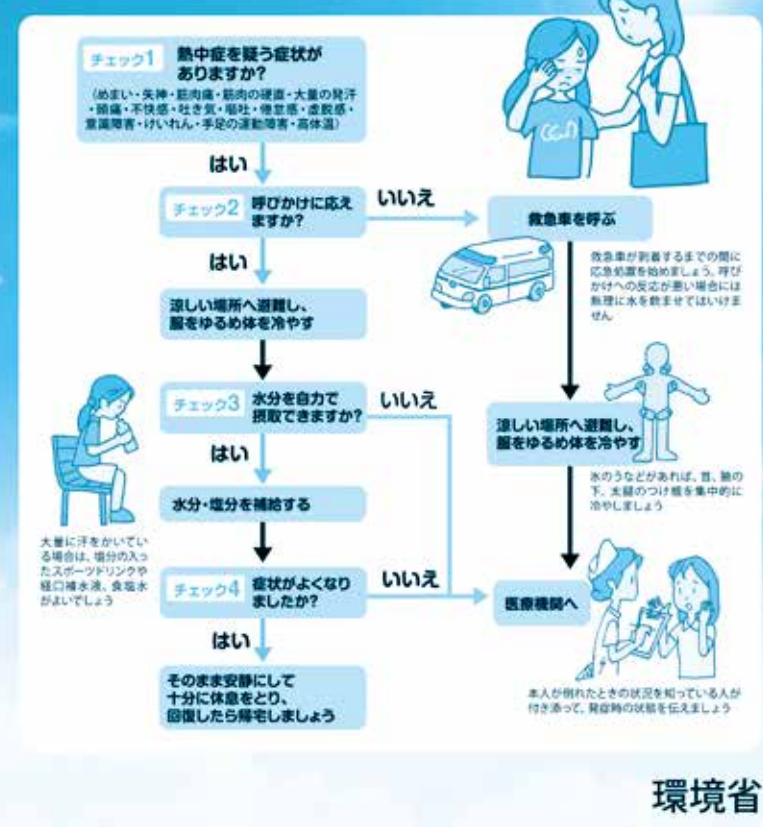
予防法

- ・日陰を利用する
- ・こまめに休憩する
- ・水分をこまめにとる
- ・暑いときには無理をしない
- ・涼しい服装をする
- ・日傘、帽子を利用する

熱中症になったときには

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、状況を確かめて対処しましょう。最初の措置が肝心です。



環境省

環境省「熱中症環境保健マニュアル2018」より



米作り、二千年にわたる大地の記憶

シリーズ日本遺産 ⑬ 菊池川流域「今昔『水稻』物語」

- ① 菊之城跡 ② 赤星舟着場 ③ 菊池の松囃子
- ④ 正観寺 ⑤ 菊池五山(a 東福寺、b 西福寺、c 南福寺、d 北福寺、e 大琳寺)



菊池一族は、平安時代から室町時代後半までの約450年にわたり、菊池地域を中心として活躍した肥後の代表的な豪族です。最も栄えたのが南北朝時代で、15代武光(たけみつ)は後醍醐天皇(ごたかご)の皇子、懐良親王(わくらのみこと)を征西將軍として迎え北朝方との戦いに勝利し、一時は九州の大半を統一しました。その背景には米による財政基盤があったと考えられます。菊池地域には菊池一族ゆかりの文化財が数多く残っており、その中の5カ所を紹介します。

菊之城跡

初代則隆(のりたか)が菊池市深川(ふかがわ)に築いた館跡です。周囲の地形を観察すると、一段低くなった箇所(水田)が方形に巡っており、元々は濠に囲まれた館と推定できます。館跡の南側

近くには菊池川が流れており、舟運に便利な場所です。

赤星舟着場

菊池川に面した菊之城跡の対岸には、現在、赤星集落があります。集落内には菊池川に向かう細長い道が並行した状態で6本残っています。これらの道は赤星舟着場での荷物の積み下ろし用と考えられ、菊池川岸と交わる場所周辺が船着き場と推定できます。

菊池の松囃子

征西將軍の懐良親王を迎える年頭の祝儀として行われたのが御松囃子(ごまつばやし)御能(ごのう)の起源です。毎年10月13日、菊池松囃子能場で懐良親王ゆかりの棕の大木に向かって能が演じられます。舞が古風で、謡も素朴な要素があり、能の変遷を知る

うえで大変貴重であることから、国指定重要無形文化財になっています。

正観寺

15代武光(たけみつ)の菩提寺(ぼだいじ)で、五山の中心である臨済宗(りんぜいしゅう)の寺院です。創建時には3間×4間の建物が建っていたと考えられ、それに伴う礎石が残っており、県指定文化財になっています。礎石の周辺から布目瓦(ぬのい)が出土しており、平安時代の創建と想定できます。

菊池五山

菊池一族が京都や鎌倉の五山(ござん)にならひ定めたものです。菊池市内に東福寺(とうふくじ)、西福寺(さいふくじ)、南福寺(なんふくじ)、北福寺(ほくふくじ)、大琳寺(だいりんじ)の5つの寺院が配置されました。これらは菊池の文教が盛んになる基礎を築きました。

飲食店・宿泊施設など募集

お米を使った自慢のメニューをPRしませんか?

菊池川流域産のおいしいお米を取り扱う飲食店・宿泊施設などを募集します。応募いただいた店舗・施設は日本遺産ホームページやグルメ冊子に施設情報を掲載するほか、PR用ポスターやステッカー、のぼり旗を配付します。

対象 菊池川流域(玉名市・山鹿市・菊池市・和水町)産のお米を使用したメニュー・加工品を提供する店舗・施設

募集期限 9月28日(金)

※詳細は日本遺産ホームページや農政課ブランド推進室(☎25)7266)へお問い合わせください。

問い合わせ先
社会教育課 文化係
☎0968-34-3047

菊池川 日本遺産 検索