

保健センターだより 冬の入浴はヒートショックに注意

《ヒートショックとは》

ヒートショックとは、温度の急激な変化で血圧が上下に大きく変動することによって、失神したり、心筋梗塞や不整脈、脳梗塞を起こす症状であり、特に冬場に多く見られます。また、高齢者に多いのが特徴です。



《冬場に多い入浴中の死亡事故》

冬の時期、入浴する際、暖かい部屋から寒い脱衣所や浴室への移動、そして熱い湯船への移動という小さな動きのなかで、急激な温度変化が短時間のうちに起こり、これに伴って、血圧の急激な上昇や下降が引き起こされます。



入浴時の温度差が大きくなりがちな冬場は、1年のうちで入浴中の突然死が最も増えるので特に注意が必要です。

《ヒートショックの影響を受けやすいかた》

- ◎高齢者である
- ◎高血圧・糖尿病・動脈硬化・肥満気味・不整脈がある
- ◎睡眠時無呼吸症候群など呼吸器官に問題がある
- ◎一番風呂に入ることが多い
- ◎熱い風呂（42℃以上）が好き
- ◎お酒を飲んでから入浴することがある



冷え込んだトイレ・洗面所など、極端な温度差がある場所は注意が必要です。暖房器具を使うなど、なるべく温度差をなくす工夫をしましょう。

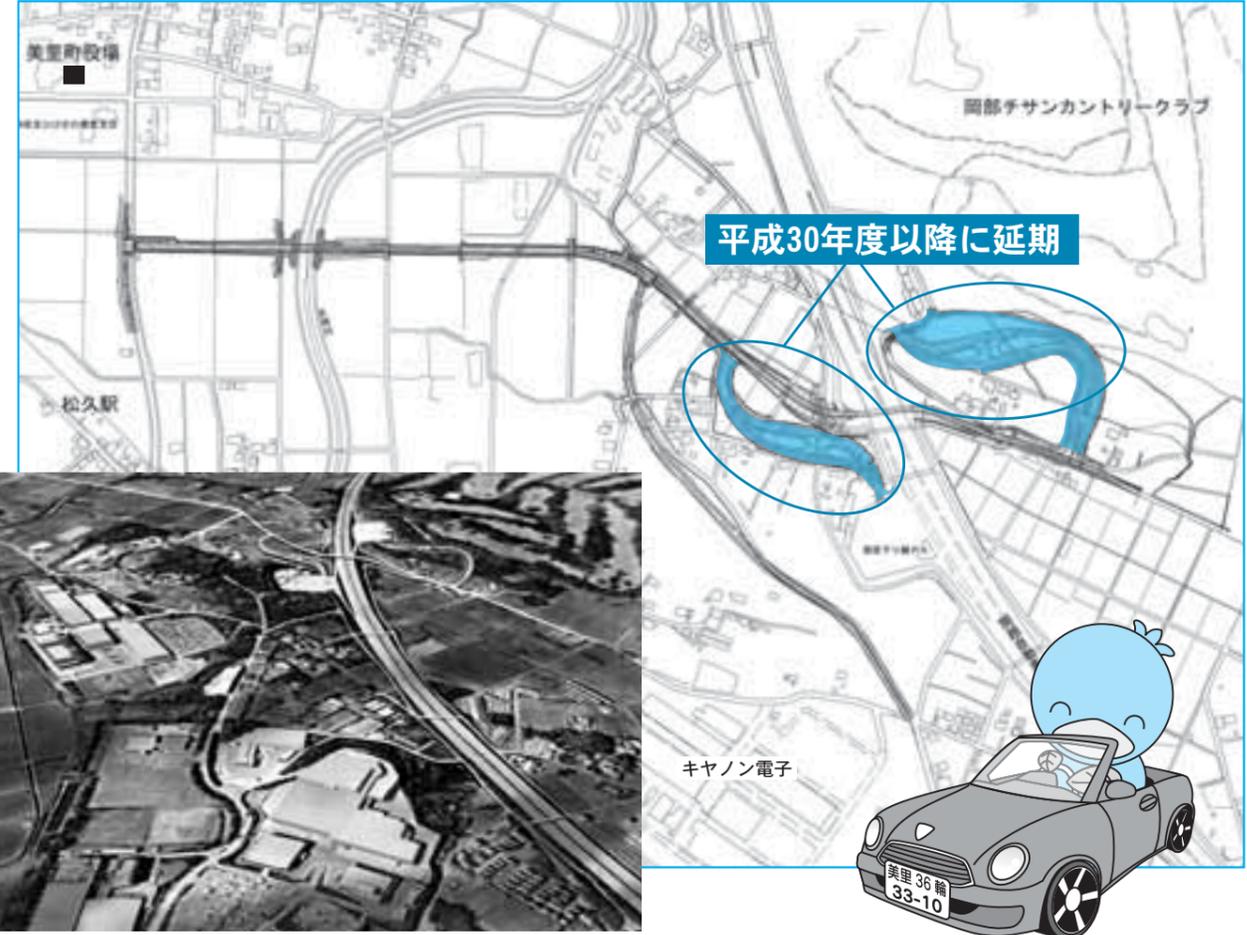
《ヒートショックによる事故を未然に防ぐには？》

1. 脱衣所と浴室を暖めておく（暖房器具を置く、浴室の床や壁に温かいシャワーをまくなど）
2. 手や足といった末端の部分からかけ湯をして、徐々に体を温めてから湯船に入る
3. 足からゆっくりと湯船に入り、徐々に肩まで沈めていく
4. むるめの温度（39～41℃）で、長湯はしない
5. 湯船から出る際は、急に立ち上がらずにゆっくりと立ち上がる
6. 食後すぐと、飲酒後の入浴は避ける
7. 入浴の前にはコップ1杯程度の水分を補給する
8. 高齢者や心臓病のかたの入浴時は、家族が声かけチェックをする！



問合せ＝保健センター ☎76-2855

（仮称）寄居PAスマートIC ～開通日：平成30年度以降に延期～



美里町・寄居町・深谷市の3市町とNEXCOで行っている（仮称）寄居PAスマートIC事業について、平成29年12月に第3回地区協議会を開催しました。

地区協議会では、これまで平成30年3月供用開始（開通）を目指して事業を行ってきましたが、インター出入口周辺の用地取得に時間を要しているため、平成30年度以降に供用開始予定時期を変更することとなりました。

なお、具体的な供用開始時期については、用地取得の見通しが立った時点で、改めて工程を精査し報告します。

問合せ＝建設水道課 建設環境係 ☎76-5134

地区協議会とは？

国のスマートIC制度実施要綱に基づき設置されるもので、市町、県、国、高速道路、学識経験者などにより構成されます。地区協議会では、スマートICおよび周辺道路の安全性や整備方法、管理・運営方法などを検討・調整するとともに、供用後も継続して、管理・運営方法などについて定期的にフォローアップします。

重要！ ミミリン健幸ポイント事業 ポイント交換のお知らせ

■対象者
平成29年9月1日～平成29年12月31日までに500ポイント以上獲得したかた
※対象者には引換券を郵送します。

■交換場所・交換期間
◎保健センター 2月16日(金)・18日(日)・19日(月) 午前9時30分～正午
※豪華景品が当たる抽選会をあわせて実施します。
◎商工会 2月20日(木)～3月16日(金) 午前9時～午後5時(土・日を除く)

■持ち物 引換券

■交換商品 みさと元気チケット

期間内に交換しないと獲得したポイントが無効になっちゃうよ！必ず交換してね！

問合せ＝保健センター ☎76-2855