



平成30年2月1日号

## 冬場に気をつけたい ヒートショック

寒さに慣れてきた今だからこそ気をつけたいですね。  
旭地区担当の鈴木馨(かおり)保健師に分かりやすく教えていただきます。



問 ヒートショックとは？

鈴木：急激な温度変化による血圧の急上昇や急降下、脈拍の変動などがおき、体に大きな負担がかかることを言います。

問 ヒートショック現象を起こしやすい場所・行為はありますか？

鈴木：まめまめ情報でお伝えしている入浴前後や入浴中以外にも、暖房の効いた部屋から寒い廊下や家の外に出る等、温度差の激しいところを移動する際に起こりやすいです。

問 ヒートショックを起こしやすい人はいますか？

鈴木：大多数が高齢者です。また、血圧・血糖値・コレステロール値が高めな人、肥満ぎみの人といった動脈硬化で血管が弱っている方、飲酒後に入浴する方は注意が必要です。

問 気をつけなければいけない時間はありますか？

鈴木：温度差が大きくなる朝晩や入浴する時間帯は特に注意が必要です。

問 突然の血圧の上昇・下降は、他にも悪い影響がありますか？

鈴木：急激な血圧の変動によりめまいを起こし、バランスを崩すことで転倒・骨折の恐れがあります。また、血管に負担がかかり心臓病や脳卒中を発症する方もいます。

問 温度差をなくしたくても居間や台所しか暖房設備がないのですが・・・

鈴木：暖房で温められた空気を廊下や脱衣所、トイレ等温度の低い部屋に送り、できるだけ温度差を小さくしましょう。また、入浴前に浴槽のふたを外しておくことで浴室を温めておくことができます。



温度差をなくす環境づくりをしてヒートショックを予防していきましょう。

～旭地区のみなさんへ～

今回はヒートショックについてお話しました。  
他にも体や心の健康で困ったことがありましたら、何でもお話しください。お待ちしております。(健康推進課 TEL33-9600)



鈴木保健師

### 《材料》

にんじん・・・1本  
たまねぎ・・・1/4個  
らっきょう酢・・・100cc  
オリーブ油・・・50cc  
さとう・塩・コショウ・・・少々  
んにく(好みで1かけ)

### 人参ドレッシング

### 《作り方》

① 全ての材料をミキサーにかけ、1～2日冷蔵庫に保存。  
(1～2日置いた方がまろやかな味になり美味しいです)

## 「旭子ども教室」

たくさん学びました！

小学校冬休み期間中に旭公民館を会場に「旭子ども教室」が開催されました。様々な体験活動とおして、楽しく学んだ子ども達でした。



先生紹介



朝の読書から始まります



工作の時間



バスに乗って移動研修



しおり制作

## 旭地区・ごみ収集日

日	曜日	予定
1	木	プラスチック製容器包装類
2	金	燃やすごみ
3	土	
4	日	
5	月	びん
6	火	燃やすごみ
7	水	ペットボトル
8	木	
9	金	燃やすごみ
10	土	
11	日	
12	月	飲食品用缶、古紙・衣類
13	火	燃やすごみ
14	水	
15	木	プラスチック製容器包装類
16	金	燃やすごみ
17	土	
18	日	
19	月	
20	火	燃やすごみ
21	水	燃やさないごみ
22	木	金属類、ガラス・せと物、小型家電・乾電池
23	金	燃やすごみ
24	土	
25	日	
26	月	飲食品用缶、古紙・衣類
27	火	燃やすごみ
28	水	

## 受講生募集のお知らせ

### 【子育てセミナー】

私だけ？ うちの子だけ？ 気になっていることありませんか。お茶を飲みながら保健師さんを囲んでママトークしましょう。

【と き】 2月20日(火)  
10:00~11:00

【参加費】 無料

### 【旭・健康の駅】

どなたでも参加しやすい体操です。楽しくからだを動かします。

【と き】 2月22日(木)  
10:00~11:00

【内 容】 らくらく体操  
講話「リズム体操」