

寒い冬は、健康な人でも要注意—— 「ヒートショック」を予防しましょう

ヒートショックとは急激な温度変化によって血圧が大きく変動し、心臓や血管の疾患が起こることをいいます。特に多いのは寒い冬の入浴時です。暖房の効いた部屋から寒い脱衣所へ行ったり、逆に寒い浴室から40℃を超える湯に漬かっていると、血圧が急激に変化します。場合によっては脳に一時的に血液が回らなくなり、失神や心筋梗塞、脳梗塞につながる恐れもあります。

ヒートショックは誰にでも起こります。特に高齢者は血圧を調節する機能が低下するため注意が必要です。また高血圧や糖尿病などで動脈硬化のリスクが高い人、肥満や不整脈の人なども、血圧変動の影響を受けやすくなります。次のことに注意してヒートショックを防ぎましょう。

《ヒートショックを防ぐ7つのポイント》

- ①風呂に入ることを家族に伝える
入浴中に異変があったら、早く発見してもらうことが重要です。体調が悪くなった場合を想定し、入浴の前後には家族に声をかけましょう。
- ②入浴前後に水分補給をする
入浴中は汗で体の水分が失われ、血液がドロドロ

口になって脳梗塞などを起こしやすくなります。入浴前後にコップ1杯程度、水分を取りましょう。

- ③脱衣所や浴室を暖める
脱衣所は暖房器具で暖めておきましょう。湯を張るときは風呂のふたを開け、シャワーで壁に湯をかけたりして、浴室も暖めましょう。
- ④湯の温度は41℃以下
体温が急上昇しないよう、湯の温度は41℃以下にしましょう。意識付けのため、温度計などで計って「見える化」するのがおすすめです。
- ⑤湯舟に漬かる前にかけ湯をする
心臓から遠い足先から肩まで湯をかけて体を慣らしましょう。かけ湯をすると心臓への負担が減り、血圧の急激な変動を防ぐことができます。
- ⑥湯に漬かる時間は10分まで
長時間湯に漬かると、熱い湯でなくても体温が上昇します。血管が拡張して血圧が下がりすぎることもあるので、長湯は避けましょう。
- ⑦浴槽から急に出ない
湯船から出るときも寒暖差に注意が必要です。水圧で圧迫された血管が拡張し、ふらつくこともあります。手すりなどを持ち、ゆっくり出しましょう。

2月の相談日・救急当番医

●年金1日相談
日時：8(木)・29(木)の午前10時~午後3時30分
場所：内子自治センター ※相談は予約制です。
予約・問い合わせ：松山西年金事務所 ☎089(925)5110

●行政相談
日時：13(火)の午前9時30分~正午
場所：町民会館/内子分庁/小田自治センター
問い合わせ：総務課 ☎0893(44)6150

●心配ごと相談
日時：20(火)の午前9時30分~正午
場所：内子分庁
※心配ごと相談は予約制です。前日までに電話でお申し込みください。
問い合わせ：内子町社会福祉協議会 ☎0893(44)3820

●人権相談
日時：13(火)の午前9時30分~正午
場所：五十崎自治センター
問い合わせ：住民課 ☎0893(44)6152

●小児在宅当番医

日	医院名	電話番号
4(日)	山下小児科(西予市)	0894(62)6801
11(日)	八幡浜一次救急休日・夜間診療所	0894(24)1199
12(月)	ごとう小児科(大洲市)	0893(23)0510
18(日)	八幡浜一次救急休日・夜間診療所	0894(24)1199
23(金)	みかんこどもクリニック(八幡浜市)	0894(20)8800
25(日)	おおくぼこどもクリニック(大洲市)	0893(57)9366

※けがなどの外科治療は、救急病院をご利用ください。
●大洲喜多休日夜間急患センター ☎0893(23)1156

診療科目	診療時間
内科	○昼間：午前9時~午後6時(日曜・祝日) ○夜間：午後7時~10時(平日、土・日曜日)

※当センターの診療は応急措置のみです。休日や夜間に急に具合が悪くなった、中学生以上の人が受診できます。

●救急病院

曜日	病院名	電話番号
月・火	市立大洲病院	0893(24)2151
水	日中：加戸病院	0893(44)5500
	夜間：喜多医師会病院	0893(25)0535
木	日中：大洲記念病院	0893(25)2022
	夜間：市立八幡浜総合病院	0894(22)3211
金・土	大洲中央病院	0893(24)4551
	日中：大洲中央病院	0893(24)4551
日	夜間：市立八幡浜総合病院	0894(22)3211

2月の健康カレンダー

●母子保健

1歳6カ月児健康診査

日	受付時間	場所	対象
15(木)	午後1時~1時15分	内子保健センター	4年6月・7月生まれ

3歳児健康診査

日	受付時間	場所	対象
16(金)	午後0時45分~1時15分	内子保健センター	2年12月、3年1月生まれ

1歳Comeかむ教室(むし歯予防教室)

日	受付時間	場所	対象
20(火)	午前9時30分~10時	内子保健センター	4年12月、5年1月生まれ

離乳食教室

日	受付時間	場所	対象
21(水)	午前9時45分~10時	内子保健センター	5年9月・10月生まれ

育児相談

日	受付時間	場所	対象
2(金)	午前9時30分~11時	五十崎保健センター	乳幼児
5(月)		内子保健センター	

【問い合わせ】

内子町保健センター
☎0893(44)6155