

冬場の入浴時に注意!! ヒートショックを防止しましょう

寒い時期の入浴は、とても気持ち良いものです。一方、「ヒートショック」という現象で、入浴時の突然死が起こりやすい時期でもあります。対処方法を身につけ、ヒートショックを防ぎましょう。詳しくは、大垣市保健センター（☎75-2322）へ。

◆ヒートショックとは？

ヒートショックとは、寒い時期に、暖かい部屋から寒い部屋へ移動することで起こりうる現象です。

急激な温度の変化によって、血圧が大きく変動し、失神や不整脈を起こし、時には死に至ることもあります。

◆どんな時に起きやすいの？

ヒートショックは、体全体が露出する入浴時に多く発生する傾向があります。

温かい湯につかると、急激に血管が拡張して、血圧は低下します。



住宅内でも、暖房をしていない脱衣室や浴室では、室温が10度以下になり、そのような寒い場所で衣服を脱ぐと、急激に体表面全体の温度が下がり、血圧が上昇します。その後、浴室の

このように、血圧の大きな変動により浴槽内で失神し、溺れて亡くなるのが、ヒートショックで死に至る主な事例です。

◆どんな人に起きやすいの？

次に該当する人は、特に注意しましょう。

①高齢者

日頃元気な人でも、高齢者は血圧が変化しやすく、体温を維持する生理機能も低下しています。



②高血圧の人

血圧の急激な上下変動による低血圧が起きやすく、意識を失うことがあります。

③糖尿病や脂質異常症の人

動脈硬化が進行し、血圧のスムーズな維持が難しくなっていることがあるので、血圧の変化に注意が必要です。

◆ヒートショックを防ぐ方法

- ①脱衣所や浴室、トイレに暖房器具を設置したり、断熱改修をしましょう
- ②高い位置に設置したシャワーから浴槽へお湯をはり、浴室全体を暖めましょう
- ③外気温がまだ高く、人の生理機能も高い、夕食前・日没前に入浴しましょう

- ④お湯の温度設定を41度以下にして、外気温との差を少なくしましょう
- ⑤食後1時間以内や飲酒時は、血圧が下がりやすいため、入浴を控えましょう



インフルエンザ大流行 岐阜県内に警報発令中

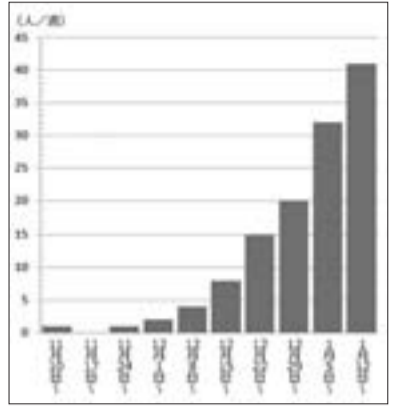
全国的にインフルエンザが流行しており、県は1月8日にインフルエンザ警報を発令しました。

市内などでも昨年12月から患者数が増加し続けています。

インフルエンザは普通の風邪と違い、重篤化すると生命に関わることもあり、抵抗力の弱い乳幼児や高齢者は、特に注意が必要です。次の点を守って、予防に努めましょう。

- ①帰宅した時や食事の前には、手洗いとうがいを必ず行いましょう
- ②湿度を50~60%に保ちましょう
- ③外出時には、マスクをしましょう
- ④人ごみや繁華街への外出を控えましょう
- ⑤十分な休養をとり、体力や免疫力を高めましょう

1 医療機関当たりの患者数 (大垣市・安八郡・不破郡)



市民病院公開講座

- *とき/2月18日(水) 午後2時~3時
- *ところ/大垣市民病院管理棟5階講堂
- *内容/同病院診療検査科中央検査室長による「血液検査結果の見方・読み方」と題した講演
- *備考/駐車場は、病院南駐車場をご利用ください。駐車券と引き換えに無料駐車券をお渡しします。
- *問合せ/同病院診療検査科 (☎81-3341 内線4521) へ



学んで守る！ 自らを



<音楽で心と身体を健康にしよう パート3>

- *とき/2月10日(火) 午後1時30分~3時
- *ところ/お勝山ふれあいセンター(牧野町)
- *問合せ/お勝山在宅介護支援センター(☎71-2252) へ

<腰痛になりにくい身体づくり>

- *とき/2月10日(火) 午後1時30分~3時
- *ところ/サンヴェール大垣(東町)
- *問合せ/同施設(☎81-2215) へ

おわびと訂正

本紙1月15日号の11面に掲載しました「介護予防教室」に誤りがありました。大東グループホームの住所が「東町」とありますが、正しくは「東前」です。おわびして訂正します。



「賞味期限」と「消費期限」の違いって何かしら

食品の期限表示を正しく知ろう

すぐに食べる予定なのに、賞味期限がずっと先の食品を買っている。食品を冷蔵庫に入れたままにしておいたら賞味期限が過ぎていたなどという経験はありませんか。

この機会に、食品の期限表示を正しく理解して、安全で無駄のない食生活を目指しましょう。

	内容	期限を過ぎると…	対象食品	表示方法
賞味期限	ハム・ソーセージやスナック菓子、缶詰など、冷蔵や常温で保存がきく、品質の劣化が遅い食品に表示してあります。開封していない状態で、表示されている保存方法に従って保存したときに、おいしく食べられる期間を表示しています	期限が過ぎてもすぐに食べられなくなるわけではありませんが、なるべく早く食べましょう	スナック菓子、インスタント食品、レトルト食品、缶詰など	期限が製造日から3か月以内のものは年月日で表示。3か月を超えるものは年月で表示
消費期限	弁当や生菓子など長くは保存がきかない（おおむね5日以内に食べたほうがよい）、品質の劣化が早い食品に表示してあります。開封していない状態で、表示されている保存方法に従って保存したときに、品質が保持されている期間を表示しています	期限が過ぎると衛生上の危害が生じる可能性が高くなるので、期限内に食べましょう	弁当、惣菜、サンドイッチ、生めん、低温殺菌牛乳、生菓子など	年月日で表示

注意

表示されている期限は、開封していない状態で、表示されている保存方法に従って保存した時の期限を示しています。開封後も保証されているわけではないので、一度開封したら、期限にかかわらず早めに食べるようにしましょう。