

# 地域医療情報紙

平成 26 年 12 月 1 日発行

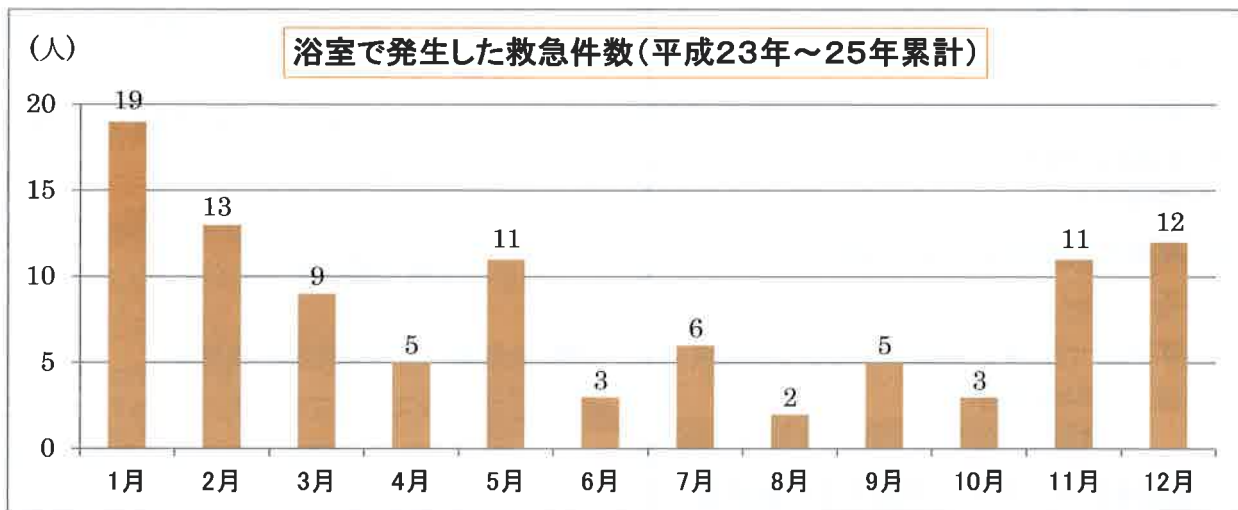
長門市 健康増進課

地域医療連携室

## 「ヒートショック」ってご存知ですか？

ヒートショックとは、急激な温度変化が体に及ぼす影響のことで、室内の温度差で急に血圧が上昇したり低下したり、脈が速くなったりすることで不整脈や心肺機能停止を引き起こしてしまうものです。例えば暖かい部屋から急に寒い部屋に移ると「ゾクッ」とすることがあると思います。これもヒートショックの一種だと言われています。この部屋の温度差が大きいほど、ヒートショックが起こりやすくなります。

特に温度差が 10 度以上になる時には注意が必要です。



資料：長門市消防本部

### 冬場に注意！

グラフは長門市で平成 23 年から平成 25 年までの 3 年間、浴室で具合が悪くなり救急要請された方の月別の累計数です。




ばらつきは多少はありますが、11 月から 2 月までの冬場に集中しており、夏場は減少しています。





## ヒートショックを予防しよう

☆冬場に増加する、ヒートショックについて、以下のいずれかに該当する方は要注意！

- ①高齢者 
- ②肥満気味の方
- ③42度以上のお湯に長湯される方 
- ④持病（心臓病、脳卒中、高血圧、糖尿病など）のある方 
- ⑤飲酒後入浴される方
- ⑥お風呂・トイレが寒い家の方

### ヒートショックの予防法

- ① シャワーを使用して室内温度を上げておく
- ② 脱衣所に暖房器具を置いて温度差を小さくする
- ③ 浴室の床にマットやスノコを敷いておく
- ④ お湯は38度から40度位の低めに設定する
- ⑤ 高齢や高血圧の人は一番風呂を避ける
- ⑥ 家族に一声かけてから入浴する（家族は入浴中の声掛け）

※浴室以外にも、トイレや廊下など各家庭での温度差の激しい場所については電気ストーブ等暖房器具を置いたり、一枚上着を羽織るなど着衣の工夫などで対策をしましょう！



## 冬の健

～寒いこの時期を上



## 冬は感染症に注意を！

### インフルエンザ

年末、年始にかけて外出の機会も増えインフルエンザの流行しやすい時期になります。インフルエンザ蔓延防止のため、以下のことに心がけてください。日ごろの、一人ひとりの心がけが、インフルエンザの流行を防ぐことになります。

☆手洗い・うがいの習慣を

☆咳エチケットに心がけましょう。

#### ～咳エチケットとは～

- ①咳・くしゃみをするときは他の人から顔をそらしましょう。
- ②咳、くしゃみが出ている間はマスク着用が推奨されています。
- ③マスクを持っていない場合は、ティッシュなどで口と鼻を覆いましょう。

☆栄養バランスの良い食事を

ウイルスに対する抵抗力をつけましょう。特に、ビタミンCは免疫力を高める効果があります。

☆部屋の湿度を50～60%に保ち、適時換気を乾燥した環境はウイルスを増殖させてしまいます。また、乾燥は、鼻や喉の粘膜の防御機能を低下させてしまいます。

●以下の人は症状が重くなりやすいので注意が必要です

- ・お年寄り ・お子さん ・妊婦さん
  - ・慢性閉塞性肺疾患（COPD）、ぜんそく、慢性心疾患、糖尿病といった持病のある方
- \*持病のある方は、主治医にご相談の上できるだけ予防接種を受けましょう。

# 康づくり



手に過ぎしましょう～

## ノロウイルスによる食中毒や感染性胃腸炎

毎年11月頃から2月頃の冬季に、『ノロウイルス』による食中毒や感染症が多く発生します。感染力が強く、特に子供たちが集団生活を送る保育園や、学校等では、爆発的に流行することがあります。

### 《主な症状》

- ・吐き気、嘔吐、下痢、腹痛、微熱が1～2日続く
- ・乳幼児や高齢者は、おう吐物を吸い込むことによる肺炎や窒息にも要注意。

### 《潜伏期間～感染から発症までの時間～》

24時間～48時間

### 《感染経路》

- ・生やそれに近い状態の貝類を食べた事による感染
- ・感染している調理従事者や調理器具等を介して汚染した食品を食べたことによる感染
- ・患者の糞便や、嘔吐物の処理時、あるいは汚染された場所やものから手指を伝って起こる感染



### ●予防対策

最も重要で効果的な予防法が「流水・石けんによる手洗い」です。指先や、指の間、爪の間、親指の周り、手首までしっかりと洗いましょう。

(アルコール消毒は無効です)

### 《調理と配膳に関して》

☆手洗いは、調理の前や、盛りつけの前、次の作業に入る前には必ず行う。配膳前も忘れずに！

☆内臓を含んだ2枚貝を加熱調理する場合には、しっかり中まで火を通しましょう。加熱は温度85℃～90℃で90秒間以上が目安です。

### 《処理・消毒》

☆おう吐物や下痢便の処理には、マスク・手袋・エプロン・メガネ等を着用し、拭き取りに使用した雑巾等は密封状態で廃棄しましょう。



☆ハイター等の塩素系漂白剤での消毒が効果的です。(使用方法を参考に、目的に応じた濃度に希釈する)

☆まな板、包丁、ふきん等加熱できる調理器具は85℃以上の熱湯で1分間以上の加熱処理も効果的です

お口もからだも守ります  
歯ブラシで感染予防！



田中歯科 院長 田中克典先生より

Q 歯磨きがインフルエンザ予防になってホントですか？

A 日ごろから、丁寧に歯磨きをして、口の中を清潔に保っていると、ウイルスによる感染のリスクを減らせます。歯磨きが足らず、歯周病になっていると、破壊された粘膜からインフルエンザウイルスが侵入しやすいのです。

日常的に、口の中を丁寧にケアしている方は、インフルエンザや風邪になりにくいことが分かっています。

## 予防接種のお知らせ



### 《高齢者インフルエンザ予防接種について》

対象者：①長門市民であり、65歳以上の方。

②60歳以上65歳未満の人で、心臓、腎臓、呼吸器機能などに障害(障害者手帳1級程度)がある方。

自己負担金：1,300円(生活保護受給者は無料)

接種期間：平成27年2月28日(土)まで

### 《高齢者肺炎球菌ワクチン予防接種》

10月から、定期接種(自己負担2,760円)が開始。対象者①平成26年度に、65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳以上になる方(平成27年度～平成30年度までは、その年度中に各節目の年齢に到達する方が対象)

②60歳以上65歳未満の人で、心臓、腎臓、呼吸器機能などに障害(障害者手帳1級程度)がある方。

\*尚、75歳以上の方で定期接種の年齢に該当しない方は、長門市の実施する「高齢者肺炎球菌ワクチン接種費用助成事業」の対象となる場合がありますので、接種前にお問い合わせください。

予防接種に関するお問い合わせ

長門市保健センター TEL 23-1132

## 認知症市民公開講座について



認知症はとても身近な病気です。講演会では、レビー小体型認知症について、専門医からやさしく、分かりやすくお話しいただきます。

### 講演

『レビー小体型認知症の早期発見から対応まで』

講師：医療法人和栄会 原田医院副院長  
原田 和佳 氏

日時：平成 26 年 12 月 14 日（日）  
10：20～12：20

場所：長門市中央公民館 大講堂  
お問い合わせ先：長門市健康増進課  
油谷保健福祉センター  
TEL 33-3021



## 12月の健康関連行事



### ☆減塩相談

12月3日（水） 9：30～11：30  
場所：日置保健センター  
\*尿中塩分測定、血管年齢測定等



### ☆旬市場健康相談

12月17日（水） 9：00～11：00  
場所：まるごとながと旬市場  
\*血圧測定、体脂肪測定等

### ☆ウォーキング教室

12月19日（金） 9：30～11：30  
集合場所：三隅保健センター



○行事についてのお問い合わせ先  
長門市保健センター TEL 23-1133

## 年末年始の診療のご案内



長門市応急診療所は、休日昼間及び平日夜間の診療を行っておりますが、年末年始も下記のとおりに診療しています。急な発熱などでお困りの際にご利用ください。

年末年始（12月30日～1月3日）  
診療時間 9：00～12：00  
（受付：11：30まで）  
13：00～17：00  
（受付：16：30まで）

診察に必要なもの

健康保険証、福祉医療等受給者証、  
お薬手帳（該当者のみ）



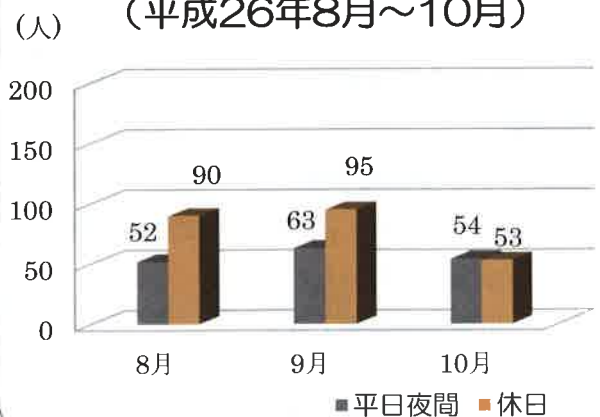
応急診療所 TEL 0837-27-0199

## 長門市応急診療所の受診状況

（休日昼間、平日夜間の初期救急患者）  
（H26年8月1日～H26年10月31日）

### 月別受診者数

（平成26年8月～10月）



### 1日当たり受診者数

	8月	9月	10月
平日夜間	2.5	3.2	2.5
休日	18.0	15.8	10.6

この情報紙へのお問い合わせ・ご意見等がありましたら下記へお願いします。

■編集事務局 長門市市民福祉部健康増進課 地域医療連携室

TEL 0837-27-0255 FAX 0837-27-0266

※この情報紙の既に発行されたものは、市のホームページに掲載しております。

URL：[http://www.city.nagato.yamaguchi.jp/kurashi/welfare/chikiiryu\\_torikumi.html](http://www.city.nagato.yamaguchi.jp/kurashi/welfare/chikiiryu_torikumi.html)

E-Mail：chiikiiryu@city.nagato.lg.jp