

冬場に気をつけたい入浴事故「ヒートショック」

冬の入浴で気をつけたいのがヒートショックです。ヒートショックとは、温度の急激な変化で血圧が上下に変動することによっておこる健康被害です。特に高齢者に多く、失神や心筋梗塞、不整脈、脳梗塞を起こすことがあります。5つのポイントを心がけ入浴をしましょう。

1. 室内、脱衣所、浴室の温度差をなくす

脱衣所ではセラミックヒーターなどの簡易ヒーターを使用しましょう。また、浴室では浴槽の蓋をあけたり、温かいシャワーを1分程度出し続けるなど、蒸気の温度を利用しましょう。

2. 心臓の負担を軽減するかけ湯

入浴する前のかけ湯は、「おへそから下」へゆっくり行いましょう。肩から掛け湯をすると、心臓への負担が大きくなります。

3. 湯船の温度

お湯の温度は41度以下を心がけましょう。

4. 入浴前後に、コップ1杯の水を飲む

入浴中は、自分で感じている以上に体の水分が失われます。

5. 一緒に住んでいる人の見守り

「いつもより入浴時間が長いな」と感じた時は、お風呂場に様子を見るよう心配りをお願いします。



すくすく見守り隊から出産のお祝いをプレゼントしました

5月に生まれた中嶋彩結(あゆ)ちゃん、8月に生まれた三上園佳(そのか)ちゃんに、すくすく見守り隊から出産のプレゼントを渡しました。中嶋さん、三上さんともに、2人目のお子さんです。

上の子の保育所で知り合っていたお母さんお二人は、楽しそうにお話をされていました。3か月の園佳ちゃんは暖かそうな洋服に包まれてゴロンと寝ていましたが、6か月の彩結ちゃんはおつぶせになって胸をあげて周りをキョロキョロと見渡していました。たった3か月の違いで、あかちゃんの早い成長を感じました。

これから七ヶ宿で大きく豊かに育っていきましょうね!



▲三上園佳ちゃん



▲中嶋彩結ちゃん

休日歯科診療当番表(1月分)

1月分の休日歯科診療の当番は下記のとおりです。

診療時間 【午前9時から午後5時まで】 ※市外局番はすべて0224です。

月日	白石・角田支部			柴田支部		
	医院名	所在地	電話番号	医院名	所在地	電話番号
1月1日	高橋歯科医院	白石	26-3543	飯淵歯科医院	柴田	56-1026
1月2日	竹内歯科医院	角田	62-0880	安藤歯科医院	大河原	53-2348
1月3日	チェルトの森歯科診療所	蔵王	22-7122	あいはら歯科医院	大河原	53-8138
1月7日	吉村歯科医院	白石	26-2118	大河原歯科医院	大河原	52-2250
1月8日	吉田歯科医院	角田	62-2130	後藤歯科医院	大河原	52-2533
1月14日	かおる歯科医院	白石	24-3777	こや歯科医院	柴田	54-5005
1月21日	伊藤歯科クリニック	角田	63-2497	榊原歯科医院	村田	83-2419
1月28日	亘理歯科医院	白石	26-2563	さとう歯科医院	柴田	56-5112

診療時間 【午前9時から午後3時まで】 ※市外局番はすべて0238です。

置賜地区							
月日	医院名	所在地	電話番号	月日	医院名	所在地	電話番号
1月2日	ウッディ歯科	米沢	49-8220	1月3日	高橋歯科医院	南陽東置賜	47-6222
1月7日	万世歯科クリニック	米沢	28-0820	1月8日	長十歯科医院	南陽東置賜	42-5152
1月14日	中川デンタルクリニック	米沢	37-3311	1月21日	やまざき歯科医院	米沢	21-6480

七ヶ宿町がん患者医療用ウィッグ購入助成事業

がん治療による精神的負担を軽減し、療養生活の質の向上と社会復帰の支援を図るため、医療用ウィッグを購入した費用の一部を助成します。

対象者	次の1～5全てに該当する方 1 町内に住所を有している方 2 がんと診断され、その治療を受けた又は受けている方 3 がん治療に伴う脱毛等により、就労や社会参加と治療の両立に支障が出る方又は出るおそれがある方 4 世帯の町民税の所得割課税年額が304,200円未満の方 5 過去に他の自治体の購入経費の助成を受けていない方
助成対象品	医療用ウィッグ(かつら)
助成額	1台につき上限30,000円(1人につき1回限りの助成です)
申請期間	購入した日の属する年度の3月31日まで
申請場所	七ヶ宿町保健センター
申請方法	購入した日の属する年度の3月31日までに必要書類を揃えて健康福祉課まで提出してください。※申請の書類は、保健センターに用意しています。町のHPからもダウンロードできます。

● 母子手帳の交付を希望される方は、あらかじめ保健センターにご連絡ください ●