

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に行くよう心配りをお願いします。



すくすく見守り隊の活動報告

出産したお子さんにプレゼントを渡しました

8月に今年度1人目のお子さんが産声をあげました。高橋杏慈(あんじ)ちゃんです。高橋さんちにとって、5人目のお子さんです。プレゼントを渡す日には、5歳8か月のお姉ちゃんと1歳6か月のお兄ちゃんも一緒に来てくれました。3月に生まれた少しお兄さんの渡部琉生くんも一緒に参加して、「出産おめでとう！」を伝えることができました。

交流会では、つもりにつもる話が止まらず、あっという間に2時間が経っていました。普段なかなかゆっくりと話をすることができないママたちにとって、少しでも息抜きになってくれたら嬉しいな、と思いました。



▲高橋杏慈(あんじ)ちゃん



▲一緒にお祝いした渡部琉生(るい)くん

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 | 氏家歯科医院 | 角田 | 63-3525 | 川口歯科医院 | 柴田 | 55-5493 |
| 1月2日 | 村上歯科医院 | 蔵王 | 33-4125 | おたべ歯科クリニック | 柴田 | 56-1853 |
| 1月3日 | 伊藤歯科クリニック | 角田 | 63-2497 | 小田部歯科医院 | 大河原 | 53-2134 |
| 1月8日 | さいとう歯科医院 | 角田 | 62-0112 | 大沼歯科医院 | 村田 | 83-4395 |
| 1月9日 | チェルトの森歯科診療所 | 蔵王 | 22-7122 | スエヒロデンタルクリニック | 大河原 | 53-4390 |
| 1月15日 | 穴戸歯科医院 | 角田 | 63-1670 | もり歯科クリニック | 大河原 | 52-1563 |
| 1月22日 | 吉村歯科医院 | 白石 | 26-2118 | さくら歯科 | 大河原 | 52-3900 |
| 1月29日 | せきね歯科クリニック | 角田 | 63-3531 | 山家歯科クリニック | 川崎 | 84-2266 |

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4日 | 渡部歯科医院 | 米沢 | 21-1610 | 1月2日 | わたなべデンタルクリニック | 南陽東置賜 | 56-3888 |
| 1月3日 | くまの歯科 | 米沢 | 24-2085 | 1月8日 | 斎藤歯科医院 | 南陽東置賜 | 47-3309 |
| 1月9日 | 五十嵐歯科医院 | 米沢 | 22-1121 | 1月22日 | 八木歯科医院 | 南陽東置賜 | 52-0117 |
| 1月29日 | もり歯科医院 | 米沢 | 26-6406 | | | | |

すくすく見守り隊ってなに？

子育てを応援する自主グループです。子育てをする人や応援したい人のつながりを大切にしています。メンバーでアイデアを出しあったぽっちゃんの母子手帳ケースは、ママたちに好評です。出産後にも、交流会とあわせてプレゼントを渡しています。一緒に活動しませんか！

歯つらつファミリーコンクール表彰者

令和4年度宮城県歯つらつファミリーコンクール(県歯科医師会主催)において、日ごろから家庭で歯の健康管理と心身の健康づくりに取り組んでいる親子として、当町から1組の親子が表彰されました。

◆入賞(親と子の部)

母 小室唯花さん
子 奏大くん

食事のあとは必ず歯磨きをし、子どもには仕上げみがきを必ず行うそうです。また、親子で歯と歯の間をフロスでお手入れし、むし歯をつくらないようにしているとのこと。おめでとうございます！

