

## 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

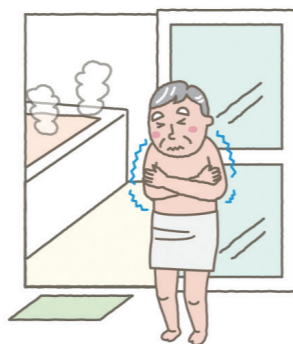
お湯の温度は41度以下を心がけましょう。

### 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。



## 新型コロナワクチン予防接種追加接種(3回目)について

新型コロナワクチン予防接種について、2回目の接種から8か月以上の間隔をあけて3回目の接種を受けることができるようになりました。医療機関や高齢者施設等で働いている方で5月末までに2回接種された方へは、12月下旬までに接種券を送付しています。医療従事者等以外の方については、接種の時期が近づいたら送付しますのでお知らせをお待ちください。

### 1・2回目の接種を受けてから転入された方へ

町から接種券が送付されません。3回目の接種を受ける際に、接種券が必要となりますので、該当する方は1・2回目の「予防接種済証」か「マイナンバーカード」を持参して、健康福祉課までお越しください。

## ちょっとした意識で、上手に減塩しましょう！

食塩は体にとって必要不可欠なものですが、とり過ぎると高血圧につながります。高血圧が続くと、動脈硬化が進み、心筋梗塞や脳卒中などを引き起こすリスクを高めます。

### 食塩の1日目標量

男性 8g未満

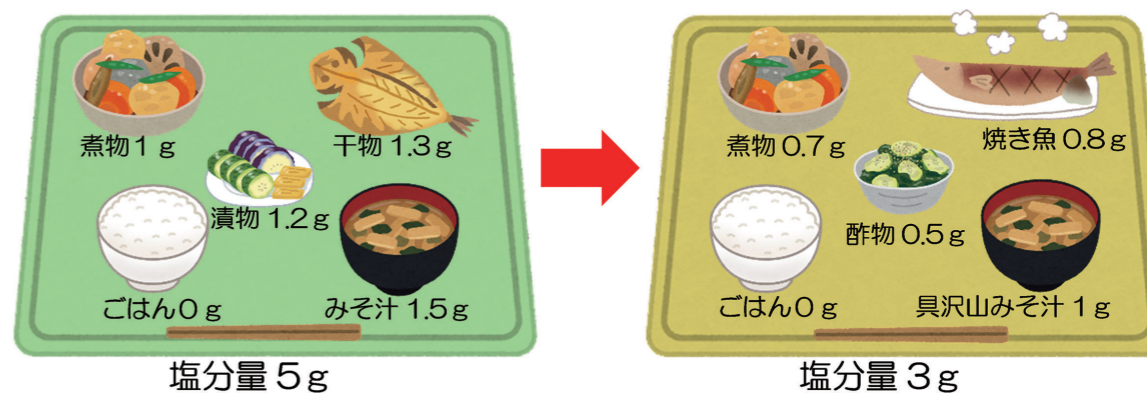
女性 7g未満

※一食あたり2～3gが理想です。



個人差はありますが、1日当たり1gの減塩をすれば、収縮期血圧は1mmHgほど下がることがわかっています。

塩気は知らず知らずのうちに濃くなってしまいます。食塩1gは、ひとつまみ分ほど。調理法や食べ方を少し工夫するだけで減らせます。



### ポイント

- ① 干物や漬物は、酢の物やお浸しへ
- ② 煮物はだしを効かせて
- ③ 汁物は具沢山にして
- ④ 麺類は汁を残そう

## 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	小野 歯科 医院	白石	25-8007	玉野井 歯科 医院	柴田	57-1711
1月2日	舘山 歯科 クリニック	丸森	73-4050	さとう 歯科 医院	柴田	56-5112
1月3日	亘理 歯科 医院	白石	26-2563	あいはら 歯科 医院	大河原	53-8138
1月9日	谷津 歯科 医院	白石	26-3254	大沼 歯科 医院	村田	83-4395
1月10日	大久保 歯科 医院	角田	62-4084	小田部 歯科 医院	大河原	53-2134
1月16日	吉村 歯科 医院	白石	26-2118	おたべ 歯科 クリニック	柴田	56-1853
1月23日	かまた 歯科 医院	角田	63-4181	川口 歯科 医院	柴田	55-5493
1月30日	かおる 歯科 医院	白石	24-3777	菊池 歯科 医院	柴田	57-2950

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1日	つちや 歯科 医院	南陽東置	52-0464	1月2日	漆山 歯科 医院	米沢	23-4840
1月9日	伊藤 歯科 医院	南陽東置	45-2030	1月16日	足立 歯科 医院	米沢	23-4182
1月23日	たいら 歯科 医院	米沢	40-8404	1月30日	高畠 歯科 クリニック	南陽東置	58-0814