

冬場に気をつけたい入浴事故「ヒートショック」

一段と寒さが厳しくなってきました。この時期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。3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開けたり、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。



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	竹内歯科医院	角田	62-0880	吉田歯科医院	村田	83-2061
1月2日	ごとう歯科医院	白石	24-2020	山家歯科クリニック	川崎	84-2266
1月3日	大久保歯科医院	角田	62-4084	さくら歯科	大河原	52-3900
1月10日	谷津歯科医院	丸森	72-1234	西村歯科医院	川崎	84-4851
1月11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17日	吉田歯科医院	角田	62-2130	川口歯科医院	柴田	55-5493
1月24日	かおる歯科医院	白石	24-3777	菊池歯科医院	柴田	57-2950
1月31日	伊藤歯科クリニック	角田	63-2497	大河原歯科医院	大河原	52-2250

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	三條歯科医院	米沢	23-2206	1月3日	松岸歯科医院	川西	46-3563
1月10日	中條歯科医院	米沢	24-2085	1月11日	千葉歯科医院	高畠	57-4618
1月17日	林歯科医院	米沢	22-8148	1月24日	鈴木歯科医院	米沢	23-0370
1月31日	高橋歯科医院	南陽	47-6222				

上手な手洗いで感染予防

手洗いの効果をご存じですか？

寒くなって空気が乾燥するこの季節は、新型コロナウイルスだけではなく、ウイルスや細菌による多くの感染症を引き起こしやすくなります。自宅でできる手洗いをより丁寧に行うことが感染症対策の肝になります。

●手洗いのポイント1

手を流水や石鹸で洗うと、ウイルスの量を減らすことができます。

●手洗いのポイント2

流水で手を洗った後に消毒液で手を消毒すると、ウイルスの元気がなくなります。

●手洗いのポイント3

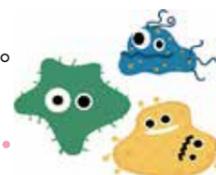
入浴用せっけんでも効果はありますが、市販の手指用の石鹸やハンドソープを使う方がより効果があります



手洗いの豆知識

～石けんと流水だけで、手についたウイルスを減らすことができます～
手に100万個のウイルスが付着していた場合、こんなに減ります。

- ① 流水で15秒間手を洗うとウイルスが1万個に減ります。
- ② 石鹸で10秒もみ洗い後、流水で15秒すすぐと数百個まで減ります。
- ③ ①→②を2回繰り返すと、数個まで減ります。



上手な手洗いをして、ウイルスを「持ち込まない」「持ち出さない」「ひろげない」ようにしましょう。

正しい手の洗い方

1



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。

2



手の甲をのぼすようにこすります。

3



指先・爪の間を念入りにこすります。

4



指の間を洗います。

5



親指と手のひらをねじり洗いします。

6



手首も忘れずに洗います。