

冬は特に注意!!



ヒートショックとは

暖かい部屋から寒い部屋への移動などによる急激な温度変化によって血圧が上下に大きく変動するなど体に及ぼす健康被害のことです。

意識を失い、死に至ることもあり、気温の下がる冬場は特に危険です。ヒートショックの影響で亡くなる人は全国で年間1万人以上ともいわれ、交通事故死者数より多くなっています。

入浴時は特に注意

裸になる入浴時はヒートショックが起こりやすくなります。寒い脱衣所で衣服を脱ぐと、急激に体の表面温度が下がり、血圧は急激に上がります。その後、入浴すると血管は拡張して、今度は血圧が急激に低下します。この急激な血圧変動が失神を起こす原因の一つとなり、浴槽でおぼれて亡くなる危険性が高まります。



ヒートショックの危険性が高い人

- ① **高齢者** … 元気な人でも、血圧が変化しやすく体温を維持する生理機能も低下しています。
- ② **高血圧の人** … 血圧の急激な変動による低血圧が起きやすく、意識を失うおそれがあります。
- ③ **糖尿病や脂質異常症の人** … 動脈硬化が進行している可能性があり、血圧の変化に注意が必要です。

入浴時のヒートショックを防ぐ6つのポイント

- 1 脱衣所や浴室への暖房器具の設置や断熱改修(温度差が少なくなります)
- 2 湯温設定は41度以下に
- 3 夕食前・日没前の入浴を(寒くなる前に入浴しましょう)
- 4 同居者がいる人は、ひと声かけてから入浴しましょう。
- 5 飲酒時の入浴を控えましょう。
- 6 シャワーを活用したお湯はり(蒸気で浴室が温まります)



【問合せ】 健康福祉センター（電話72-1852）

冬に流行する感染性胃腸炎

～ノロマじゃないノロウイルス～

日野病院 病院長 孝田 雅彦

日野病院の孝田雅彦病院長が、さまざまな病気や健康について、その予防法や健康に過ごすための豆知識などお役立ち情報をお届けします。



ノロウイルスとは？
感染力の強いやつかい
なウイルス

先月はインフルエンザのお話をしました。今月は冬に流行するノロウイルスについてです。

皆さん、「ノロ」という名前を聞いたことはありますか？冬に流行するウイルス性胃腸炎には、ノロウイルスとロタウイルスがあります。ロタウイルスはほとんど乳幼児に感染します。一方、ノロウイルスは小児から老人まで感染し、何度でも感染します。元来はウイルスの蓄積した貝類を食べることで発症しますが、一

端発症するとその患者の吐物や便を介して、人から人に感染し、集団発生が見られます。保育園や幼稚園、病院や施設での集団発生は毎年起こっています。主な症状は嘔吐、下痢であり、しかも潜



伏期間は1から2日のため、家族内や施設、学校内で次々と発症していきます。

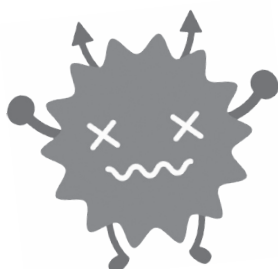
「ノロ」にアルコールはNO！感染を防ぐために大事なこと

最も困った点は、通常消毒に用いられるアルコールが効かないことです。患者さんの吐物や便には大量のウイルスが含まれています。患者の吐物、唾液

に触れた手でタオルやドアノブに触れるとウイルスがつき、これをほかの人が触れると感染することになります。

ノロウイルスを無害化するためには塩素系消毒剤（次亜塩素酸）が必要です。感染した衣服やタオルは塩素系漂白剤で洗うかポリ袋に入れて破棄して下さい。人体には塩素系消毒剤は使用できませんので、せっけんでよく洗い、流水で流すことが最良です。

小児や高齢者では脱水から重症になることがあります。輸液などの治療が必要です。予防のためのワクチンや治療薬はありません。感染を防ぐためには貝類は火を通して食べ、外から帰ったら石鹸で十分に手を洗って下さい。



平成 29 年度金婚式

おしどり夫婦 9 組に 記念品贈呈

今年、結婚 50 周年を迎えられた町内の夫婦に、11 月 15 日、金婚の記念品を贈呈しました。今年の該当者は次の皆さんです。（五十音順・敬称略）

景山享弘・富枝（三谷）、後藤行永・梅子（小河内）、佐々木秀男・百枝（根雨）、瀬田精豪・燐子（安原）、谷口正人・とし子（下榎）、長尾浩・富子（福長）、西村喬宏・豊子（根雨）、藤原正治・洋子（根雨）、松本昌明・郁子（本郷）

