

Health up for Smile! 保健師・栄養士メモ

問 健康についての様々な相談にいつでも応じています。お気軽にお問い合わせください。
保健課 保健対策係 Tel: 474-1111 (内線 164~168)

志布志市健康カレンダー (2月・3月)

健(検)診や健康相談・育児相談をご利用ください。

1歳6か月児健診【13:00～13:30受付】
2月19日(金):健康ふれあいプラザ 3月9日(水):健康ふれあいプラザ
3歳児健診【13:00～13:30受付】
2月24日(水):健康ふれあいプラザ 3月17日(木):健康ふれあいプラザ
乳児健診【13:00～13:30受付】
3月2日(水):健康ふれあいプラザ
両親学級【9:20～9:30受付】
3月6日(日):子育て支援センター「はぐくみランド」
5歳児歯科検診【13:00～13:30受付】
2月17日(水):健康ふれあいプラザ
1歳児お誕生相談【9:30～10:00受付】
2月26日(金):やっちくふれあいセンター 3月15日(火):川西地区公民館(旧農村研修センター)
育児相談【10:30～12:00】
2月26日(金):やっちくふれあいセンター 3月15日(火):川西地区公民館(旧農村研修センター)
育児学級【9:30～10:00受付】
2月25日(木):健康ふれあいプラザ 3月24日(木):健康ふれあいプラザ

ハンセン病にかかったことは ありませんか?

過去にハンセン病にかかったことがある方は、国から補償金(和解一時金)が支払われています。(既に亡くなられた方も対象となります。)

補償金の申請手続期限(平成28年3月31日)が迫っています。対象となる方は下記の相談窓口のいずれかにご相談ください。

- 相談窓口
- 公益財団法人 沖縄県ゆうな協会 Tel: 098-832-9528
- 法律事務所 Tel: 098-938-4381
- 厚生労働省(難病対策課) Tel: 03-5253-1111 (内線 2369)

+ 2月・3月の日曜・祝日当番医 +			
2月	11日	松下医院 (内科、外科) Tel. 472-1124	
	14日	井手小児科 (小児科) Tel. 473-3211 びろろの樹脳神経外科 (脳神経外科、内科) Tel. 477-1212	
	21日	はまさき耳鼻咽喉科 (耳鼻咽喉科) Tel. 473-3387 大山病院 (内科) Tel. 472-1400	
	28日	手塚クリニック (内科、外科) Tel. 472-5565 さくらやまクリニック (泌尿器科、内科) Tel. 472-1100	
3月	6日	はまさき耳鼻咽喉科 (耳鼻咽喉科) Tel. 473-3387 びろろの樹脳神経外科 (脳神経外科、内科) Tel. 477-1212	
	13日	石神診療所 (内科、皮膚科) Tel. 474-0107 藤後クリニック (内科) Tel. 472-1237	
	20日	手塚クリニック (内科、外科) Tel. 472-5565	
	21日	松下医院 (内科、外科) Tel. 472-1124	
	27日	大山病院 (内科) Tel. 472-1400 陽春堂内科診療所 (内科) Tel. 472-5511	
<p>※夜間に病気やケガで困ったときは「曾於医師会夜間急病センター(Tel: 482-5899)」までお問い合わせください。</p> <p>※都城市・北諸県郡管内の休日の救急診療機関は、電話でのテブ案内(Tel. 0986-23-5555)をご利用ください。</p> <p>※受診すべきか判断がつかない場合は大隅広域夜間急病センター電話相談(Tel. 0994-45-4119)をご利用ください。</p>			

母子手帳の交付日は…

- 本庁 : 第1・第3水曜日の午後
- 松山支所 : 第2・第4水曜日の午前
- 志布志支所 : 毎週月曜日の午前

平成28年度
健康診査希望調査票配布中です!

市では、2月上旬に各種健康診査(特定健診・がん検診等)対象の方々へ希望調査票を配布しております。希望者数で健診(検診)の日程を調整することになりますので、調査票の提出をお願いします。不明な点は、保健課までお問い合わせください。

今月お話しするのは…



保健師の藤田です!

このような条件が重なると、入浴中に血圧の変動が起こり、心筋梗塞や脳卒中等を発症し、溺死や転倒事故につながる可能性が高くなります。

入浴中に事故死が増えるわけ

- 冬の寒冷刺激によって血管が収縮し、血圧が上昇しやすい
- 家の中でも温度差が大きい
- 体を温めるため、入浴時にお湯の温度を高くしがち

冬本番となり、冷え込みが厳しくなるこの時期、寒い日の入浴は身体が温まり、ほっとしますね。しかし、冬は入浴中に亡くなる人が最も多い季節です。

入浴中の事故死の88%は65歳以上!!

知っていますか!?

安全に入浴するために

◆脱衣所・浴室が寒いまま温かい湯船に入浴することはありませんか?

脱衣所は、ヒーターなどで暖めると気温差が軽減し、急な血圧変動を防止できます。
浴室は、高い位置からシャワーをお湯をためることで、浴室全体を暖めることができます。

◆お風呂のお湯は適温ですか?

体温は36〜37度くらいなので、血圧を急に変動させないためには、体温に近い40度くらいが適当です。

◆つつい長湯してませんか?

入浴は軽い運動と同じくらいのエネルギーを消費し、心臓への負担が増すので、長湯は禁物です。湯船にかかるのは、1回5分程度がおすすです。

◆どっぶり肩まで入る派? 半身浴派?

お湯の水面が胸より下になる半身浴は、心臓への負担が少なくおすすめです。



また、下半身に水圧がかかることで、血液を効率よく心臓に戻すことができ、足のむくみや疲れの解消にも効果的です。

◆入浴前後に水分補給してま
すか?



入浴中は汗で体の水分が少なくなり、血液がねばつくことになるので、年齢にかかわらず、入浴後は水分をとることが必要です。

高齢の方の場合、脱水症状から意識を失ってしまうことがあるので、入浴前にも水分補給することが大切です。

◆お酒を飲んだ直後に入浴することはありませんか?

飲酒して入浴すると、血圧が下

がり過ぎたり、脱水症状を起こしやすいので、飲酒直後の入浴はとても危険です。

冬の入浴 6つのポイント

- ポイント1 脱衣所や浴室を暖かく
- ポイント2 お湯の温度は40度を目安に
- ポイント3 長湯は禁物。
- ポイント4 つかる時間は1回5分
- ポイント5 半身浴で心臓への負担を軽減
- ポイント6 入浴前後は水分補給
- 飲酒直後の入浴はダメ

それぞれのライフスタイルに合わせて実践してみたいかがですか。