

冬場に多発！温度差で起こる！

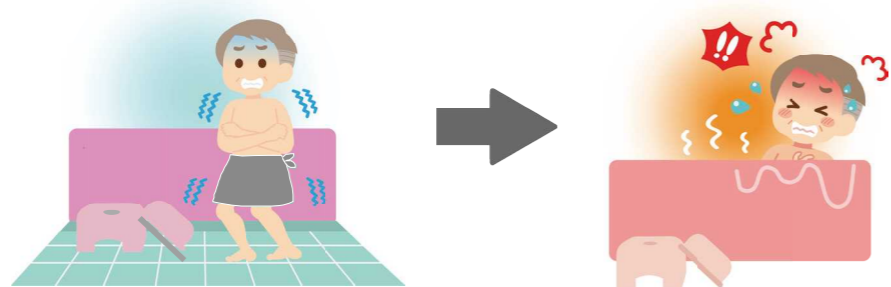
防ごうヒートショック

ヒートショックとは？

温度(気温)の急な変化が、体に与えるショックのことで、**血圧が大きな変動(乱高下)**をし、**脳卒中や心筋梗塞**などを引き起こす可能性があり、**最悪急死に至ります**。ヒートショックが原因で亡くなる方は全国で年間1万人以上ともいわれています。

家の中の温度差に注意

家の中、特にリビングは暖かですが、脱衣所や浴室、トイレなどは、リビングに比べ極端に温度の低い場合が多く、この温度差がヒートショックを起こします。



暖かいリビングから寒い脱衣所、浴室へ移動することにより血圧が急上昇します。

浴槽につかり、水圧で一時的に血圧が上昇し、その後血管が広がり血圧が下降します。

ヒートショックを起こしやすい方

- 65歳以上
- 肥満、睡眠時無呼吸症候群、不整脈がある
- 高血圧、糖尿病、動脈硬化がある
- 熱いお風呂や一番風呂を好む
- 食後や飲酒後に入浴する
- 入浴の時間が長い

ヒートショックを予防するために

入浴の際は

- ★脱衣所や浴室に暖房を設置し、各部屋の温度差をなくす。
- ★シャワーを出して蒸気をためたり、浴槽のふたを開けておくなどしたりして、浴室を暖める。
- ★お湯は41℃以下、入浴は10分程度とし、胸の下ぐらいを目安に浴槽につかる、出るときはゆっくりと立ちあがる。
- ★食後すぐや、飲酒後、服薬後の入浴は避ける。
- ★入浴前後に水分補給する。

外出の際は

- ★外出前に、温かいものを飲み、軽く体を動かす。
- ★帽子、マフラー、手袋を身に着け、頭、首、手足などをしっかりと防寒する。

トイレでは

- ★暖房器具を設置する。
- ★排便時は無理にいきまない。



このまちで暮らしている。私もあなたも。



12月1日は世界エイズデー

(2022年世界エイズデーキャンペーンテーマ)

エイズは、HIV(ヒト免疫不全ウイルス)に感染することで起こる病気ですが、**HIV感染=エイズではありません**。医療の進歩により、早期発見し、治療することでエイズの発症を防ぐことが可能になりました。また、治療を継続して体内のウイルス量が減少すれば、HIVに感染している人から他人への感染リスクが大きく低下することも確認されています。

今年度の「世界エイズデー」キャンペーンテーマは、HIV陽性者の方も陽性でない方も、ともにこの社会で暮らしていることを伝えるテーマとなっています。新型コロナウイルス感染症の影響により、孤立・孤独が他人事ではなくなってきた今、ひとりでも多くの人がHIV/エイズのことを自事として捉え、世界エイズデーを機会に正しくエイズを知り、考えましょう。

HIV検査について

滝川保健所で匿名・無料で受けられます。結果をお伝えするまで、約1時間程度です。また、不安なことや相談したいことがあれば匿名で相談することもできます。

◇検査のタイミング 感染の可能性がある機会から3カ月を経過後

◇検査結果 陰性の場合 → 当日、本人にお伝えします。

陰性でない場合 → 二次検査を行ない、2週間後にお伝えします

検査の申し込み、相談、問い合わせ

滝川保健所 エイズ相談予約専用電話 ☎24-3666(担当が直接対応)
月～金曜日 8時45分～17時30分(年末年始祝日除く)



誰もが気軽に参加できるコミュニティカフェです。美味しいコーヒーを飲みながら、健康について楽しくお話しませんか。

日時 12月8日(木) 14:00～15:30

場所 あかびら市立病院 かあさん食堂「ぼらん亭」

テーマ 「体成分測定 ～自分を知って体質改善～」

※今後の新型コロナウイルス感染症の状況により、中止となる場合があります。