



すこやか



## 冬場に注意！ヒートショックを防ぐために

冬になると「お風呂で倒れた」「浴室で意識を失った」といった事故のニュースを耳にします。その多くはヒートショックが原因です。寒い季節を安全に過ごすために、ヒートショックの仕組みと予防法を知つておきましょう。

### ・ヒートショックとは

ヒートショックとは、急な温度差によって血圧や脈拍が大きく変化し、失神や心筋梗塞、脳梗塞などを引き起こすことです。暖かい居間から寒い脱衣所へ移動したり、冷えた体で熱い湯に入ったりすると、血压が急激に上下し、心臓や脳に負担がかかります。高血圧や糖尿病などをお持ちの方は特に注意が必要です。

予防の基本は「温度差を小さくする」ことです。脱衣所や浴室を暖めておく、入浴前

・まとめ  
ヒートショックは、ちょっと

にシャワーで湯気を立てるなどの工夫が効果的です。トイレや廊下も冷えやすいため、暖房機器やスリッパで体を冷やさないようにしましょう。

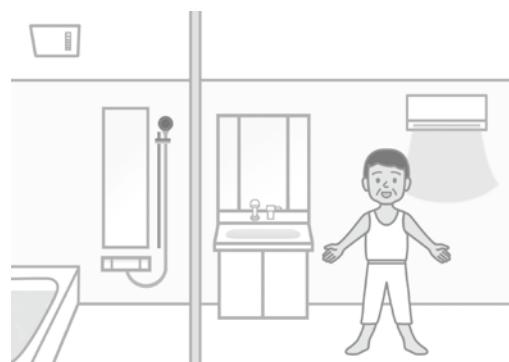
### ・お湯の温度と入浴タイミング

お湯は42度以上にせず、38

度から入りましょう。湯船にかかる時間は10～15分程度が目安です。長湯しすぎるとのぼらず、かけ湯で体を慣らして

せや脱水の原因になります。入浴は食後1時間以上あけてからにし、飲酒後は避けましょう。夜遅くや家族が寝静まつた時間帯の入浴も危険です。

できるだけ家族が起きている時間帯に入り、声をかけ合う習慣をつけると安心です。



- ・寒い場所を減らす
- ・熱すぎるお湯を避ける
- ・入浴前に家族に声をかける

これらを意識するだけでも、事故のリスクは大きく下がります。寒い冬こそ安全にお風呂を楽しめるよう、今日からできる対策を心がけましょう。

### 今月・来月の無料法律相談

月形町では、毎月弁護士による無料法律相談を開催しています。

なお、前日までの事前予約が必要です。

**開催日時** 12月10日(水)、1月7日(水)

午後1時～午後2時30分

**開催場所** 交流センター

**相談内容** 相続、離婚、金銭貸借、損害賠償問題など

**申込期限** 各開催日の前日まで

### 精神科医師によるこころの健康相談会を開催します

日常生活悩みや不安を抱えている方やご家族を対象に下記のとおり相談会を行います。個人の秘密は厳守しますので、安心してご相談ください。(事前予約制となります)

**開催日時** 12月17日(水)10時～13時

**開催場所** 保健センター相談室

**講 師** 町立病院

精神科出張医 田辺 康先生

**申込期限** 12月12日(金)

保健センターからの  
お知らせ

問合せ先	保健福祉課地域福祉係 (保健センター内) ☎ 53・3155 Eメール:fukushi@town.tsukigata.hokkaido.jp
------	---

問合せ先	保健福祉課保健係 (保健センター内) ☎ 53・3155 Eメール:hoken@town.tsukigata.hokkaido.jp
------	---

## 戸籍の窓

### ごめいふくを お祈りします

10月31日

岩崎 リエ子さん 82歳 麻生

11月8日

飯田 美津江さん 86歳 北農場1

11月10日

赤繁光男さん 92歳 豊ヶ丘2

11月15日

前末子さん 91歳 南耕地2

11月17日

齋藤シマ子さん 87歳 新宮2

福田スミさん 87歳 南耕地2

### ご厚志ありがとうございました

#### 社会福祉協議会へ

●亡妻の生前のお礼として

黒濟亮次様(北農場1)  
(故壽子様)

●亡夫の生前のお礼として

横井茂子様(新富1)  
(故昭吾様)

●亡母の生前のお礼として

山田啓一様(南札比内3)  
100,000円(故恵美子様)

●町民文化祭チャリティーバザー売上金を社会福祉のために

月形町文化連盟様  
16,390円

●亡夫の生前のお礼として

赤繁律子様(豊ヶ丘2)  
30,000円(故光男様)

#### 情報の提供をお待ちしております

広報紙では、「大会で活躍した」、「こんな取り組みをしている」など町民の皆さんの活躍を掲載しています。「記事にしたらどうだろう」、「広報紙に載せてほしい話題がある」などがありましたら、企画振興課企画係までご連絡ください。

**図書館だより**

新着図書

貸出

開館日

「さらば!店長がバカすぎて」  
早見 和真 著

午後5時30分まで

カリスマ書店員・谷原京子  
は、長いランプが続いていた。  
そんな中、「おもしろい  
本の話と店長のグチを言い合  
える」唯一無一の元同僚・磯  
田さんの結婚式が行われた。  
田さんの心配をよそに、マイク  
を握りしめ、颯爽と燕尾服を  
脱ぎ捨てた店長が高らかに歌  
う! その一週間後、磯田さん  
が京子を訪ねてきた。京子にはこれからも

「佐伯警部の推理」  
佐々木 小野寺 伏見 美紀 著

「あなたが僕の父」  
藤原 秀樹 史宣 著

「百年の時効」  
片野 美紀 著

「あたらしい日常」  
奈緒 美紀 著

「疲労学」  
片野 美紀 著

「すべてを蒸したい」  
りよ子 著

「レシピ、おかわり!」  
せいろう 著

close  
**休館日**

次回の  
**おはなし会**

12月  
7日、14日、21日、  
28日、30日、31日

おはなし会を開催します。  
絵本の読み聞かせや大型かみしばいなどをおこないます。  
ぜひお越しください!

1月  
1日~5日、11日、  
12日、18日、25日

開催日 12月13日(土)  
時間 10:30~11:10  
場所 月形町図書館2階 会議室

インターネットで蔵書検索  
**「図書館検索システム」**

<http://210.190.119.167/tsukigata/>

問合せ先 | 月形町図書館 ☎53-3677

スマートフォン操作に関するお悩み解消をサポートします!

町では、スマートフォンの基本的な操作や「月形町LINE公式アカウント」をはじめとするアプリの導入方法など、日頃のちょっとしたスマートフォンに関するお悩み相談窓口を開設しています。  
「スマホの使い方がわからない」「身近に使い方を相談できる人がいない」という方は、お気軽に役場2階総務課窓口までお越しください。  
なお、料金プランのご相談や機器不良、データ移行、スマートフォン以外の機器操作を伴うご相談などは対象外となりますのでご了承願います。

問合せ先

総務課危機管理係 ☎53-2321 FAX 53-4373  
Eメール: [kikikanri@town.tsukigata.hokkaido.jp](mailto:kikikanri@town.tsukigata.hokkaido.jp)