

ヒートショックについて

ヒートショックは急激な温度差によって起こる体調トラブルのことであり、特に注意が必要なのは冬場の入浴です。暖かい室内、寒い脱衣室・浴室、熱めの浴槽と温度差によって血圧が変動することで、心臓病や脳卒中などを発症する危険性が高くなります。まだまだ冬の厳しい寒さが続くので、家庭でできる対策を取り入れ、ヒートショックを予防しましょう。

対策は？

- ・脱衣室を暖房器具で20度以上に暖かくしておきましょう。
- ・シャワーで湯張り、浴槽のふたを開けるなど湯気で浴室を暖め、入浴は浴室全体が温まってからにしましょう。
- ・浴槽につかる前に、かけ湯をして体を慣らしましょう。湯温は41度以下、お湯に浸かるのは10分以内を目安にしましょう。
- ・入浴中の熱中症（脱水）予防のために、入浴前後に十分な水分補給をしましょう。
- ・体調が悪い時、飲酒後、精神安定剤・睡眠薬などの服用後、気温が低い早朝、深夜の入浴は控えましょう。



ほうしん 帯状疱疹について

帯状疱疹は、水ぼうそう（水痘）と同じウイルスで起こる皮膚の病気です。子どものときに感染した水ぼうそうのウイルスが体内に潜伏し続け、なんらかの原因で免疫力が低下すると、ウイルスが再び活性化して発症します。

免疫力は、病気や加齢、疲労、ストレスなどによって低下します。帯状疱疹の発症率は50歳代から高くなり、80歳までに約3人に1人が発症といわれています。水ぼうそうにかかったことがある方なら、誰でも帯状疱疹になる可能性があります。

症状は？

症状には個人差がありますが、多くは皮膚に神経痛のような痛みが起こります。痛みは皮膚の違和感として感じる程度から、「ピリピリする」「焼けるような」痛みまでさまざまです。その後、痛みを感じた場所に、赤い発疹ができて体の左右どちらか片側だけ帯状に広がり、水ぶくれになります。

治療は？

帯状疱疹の治療は、原因となっているウイルスを抑える抗ウイルス薬と、痛みに対する痛み止めが中心となります。発疹に気がついたらできるだけ早く医療機関（専門は皮膚科）を受診しましょう。

人にうつるの？

帯状疱疹としてうつることはありませんが、水ぼうそうに一度もかかったことがない人には、水ぼうそうとしてうつる可能性があります。水ぼうそうにかかったことがない妊婦さんや赤ちゃんなどには、発疹が出ている間は接触しないようにしましょう。



日常生活での注意点は？

日常の予防で大切なことは、免疫力を低下させないことといわれています。バランスのよい食事や十分な睡眠をとり、持病のある方はその管理を行い、疲れやストレスをためないようにしましょう。

2016年から50歳以上の方に、帯状疱疹予防のためのワクチン接種（任意接種のため全額自己負担）が可能になりましたが、ワクチンの接種を受けても、過労やストレスが大きい生活を送っていれば、せっかくのワクチンの効果も十分発揮されません。

日頃から生活を見直すとともに、自分の体をよく観察し、小さな異変も見逃さないようにしましょう。

健康ガイド

問い合わせ

保健センター（西2北5）
 ☎ 01654②1486
 FAX 01654②7267
 開館 8時45分～17時30分
 休館 土・日・祝日・年末年始

休日当番医 急患に限ります

2月4日	吉田病院 ☎01654③3381
11日	名寄市立総合病院 ☎01654③3101
12日	名寄市立総合病院 ☎01654③3101
18日	名寄東病院 ☎01654③2188
23日	名寄中央整形外科 ☎01654③2006
25日	名寄三愛病院 ☎01654③3911

☎ …救急医療情報案内……
 フリーダイヤル
 ☎0120(20)8699

子育て保健事業 についてのお知らせ



2月の予定

2日(金)	ちびっこひろば
9日(金)	ちびっこひろば
15日(木)	のびのび親子教室
19日(月)	股関節脱臼検診
20日(火)	乳児健診
22日(木)	3歳児健診
27日(火)	1歳6か月児健診
28日(水)	計測日

※ご希望の方は事前に保健センターまでご連絡ください。
 ※対象の方には、個別にご案内しています。