

健康カレンダー2月号



小児科の夜間・休日受付

○水戸市休日夜間緊急診療所

電話：029-243-8825

診療時間：夜間：午後7時30分～午後10時15分（毎日）

休日：午前9時00分～午前11時45分（日・祝日）

午後1時00分～午後3時15分

○鹿嶋市夜間小児救急診療所

電話：0299-82-3817（診療時間内）

診療時間：午後8時00分～午後11時00分（毎日）

○土浦協同病院

電話：029-830-3711

診療時間：24時間診療

○いばらき医療機関情報ネット

URL：<https://www.ibaraki-medinfo.jp>

いばらき医療機関情報ネット 検索



ヒートショックについて

○ヒートショックとは

温度の急激な変化で血圧が上下に大きく変動することによって起こることで、心筋梗塞や脳卒中などの健康被害を引き起こすこと特に、11月～4月にかけての寒い季節、入浴中に気を失い、浴槽の中で溺れる事故が多くなります。

○ヒートショックが起こりやすい状況

- ・暖かい部屋から寒い部屋（廊下やトイレ、浴室）への移動
- ・脱衣所から浴室内への移動
- ・朝、目が覚めて布団から出るとき
- ・高温や長時間の入浴



○ヒートショックのしくみ

暖かい場所から寒い場所へ移動すると、身体の熱を逃さないようにするため血管が縮まり血圧が一気に上昇します。寒い場所から、暖かい場所へ移動すると、血管が広がり血圧が下がります。急激な温度変化によって血圧が上昇低下を繰り返すことで負担がかかり、心筋梗塞や不整脈、脳出血・脳梗塞を誘発します。



○ヒートショックの影響を受けやすい人

- 65歳以上の高齢者
- 高血圧、糖尿病、動脈硬化がある
- 肥満、睡眠時無呼吸症候群、不整脈がある
- 一番風呂のことが多い
- 熱い風呂が好き
- 飲酒後にお風呂に入ることがある
- 30分以上お湯に浸かっている



○ヒートショック対策

- 入浴前に脱衣所や浴室を暖めましょう
 - ・浴室暖房、ヒーターを置く
 - ・浴槽のふたを開けておく
 - ・シャワーを出しておき浴室を暖める（服を脱ぐ前）
 - ・入浴前、入浴中は換気扇を止める
- 湯温は40度以下、湯船につかる時間は10分未満を目安にし、かけ湯（手足など心臓から遠い場所にかけて慣れさせる）をしたり、首まで浸からないようにする
- 浴槽から急に立ち上がらない（ゆっくり行動する）
- 食後すぐの入浴や、飲酒後、医薬品服用後の入浴は避ける
- 入浴前に同居者に一声かけて意識してもらう
- 一人暮らしの場合は、外部とすぐに連絡がとれるよう携帯電話を近くに置いておく

まだまだ昼夜の寒暖差が大きい時期です。十分ご注意ください！

献血のお知らせ

今月の献血はありません。



2月の事業カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3 ★鉦田 ◆大洋	4 ◆大洋	5 ◆鉦田	6 ◆鉦田	7 ◆鉦田	8
9	10	11	12 ●大洋	13 ●鉦田	14 ●旭	15
16	17 ◆鉦田	18 ◆鉦田	19 ◆鉦田	20 ◆鉦田	21	22
23	24	25	26	27	28	

- ★ 基本健診（事前予約制） 受付時間 9:30～11:20/13:30～14:50
- 個別健康相談及び大腸がん検診受付（事前予約制）
- ◆ 子宮がん検診（事前予約制） 受付時間 13:30～14:40

個別健康相談・大腸がん検診受付

【個別健康相談】 ※日程は上記カレンダーをご覧ください。

保健師・管理栄養士による、からだやこころの健康に関する相談日です。事前予約制ですので、ご希望の方は保健センターへご予約ください。

【大腸がん検診受付】

希望者に事前に容器を配布いたしますので、各保健センターにご連絡ください。

鉦田保健センター	大洋保健センター	旭保健センター
☎0291-33-3691	☎0291-39-4866	☎0291-37-1411

鉦田保健センター TEL 0291-33-3691 FAX 0291-33-3717 Mail kenkou@city.hokota.lg.jp
 大洋保健センター TEL 0291-39-4866 FAX 0291-39-6000
 旭保健センター TEL 0291-37-1411 FAX 0291-37-3818

2月の休日当番医

日（曜日）	診療病院	住所	電話番号
2日（日）	鉦田病院	安房1650-2	32-3313
9日（日）	札クリニック	札622-2	34-5555
11日（火）	ハタクリニック	鉦田1347-1	33-3158
16日（日）	舩ファミリークリニック	鉦田2119-1	33-2555
23日（日）	鉦田病院	安房1650-2	32-3313
24日（月）	高須病院	鉦田2570	33-2131

