



**広報郵送料のご協力を
お願いします。**

本紙は毎月、町内配布とともにメール便でも配送しております。送料値上げにより現在1通100円ほどかかります。現金や少額切手などで、送料負担にご協力ください

ヒートショックと血管について

ヒートショックとは、寒い部屋から暖かい部屋への移動など急激な環境温度の変化によって、血圧が大きく変動することをきっかけとして起こる健康被害の総称です。

ヒートショックと聞いてすぐに思い出すのは入浴の場面かと思います。脱衣所や浴室は室温が低くなりがちで、こうしたなかで衣服を脱ぐと、血管が急に収縮して血圧が急激に上がります。そして温かい湯船に入ることによって血管が拡張し血圧が下がります。こういった**血圧の変動で失神や心筋梗塞、脳梗塞**などが起こり、結果として湯船で溺れ、命を落としてしまうこともあるのです。ヒートショックの予防法として、以下のようものがあげられます。

- | | | | |
|---------------|--------------|---------------|-------------------------------|
| 1 湯はり時に浴室を暖める | 2 脱衣所も暖める | 3 湯温設定は41℃以下に | 4 入浴前に家族に声をかける |
| 5 入浴前に水分補給 | 6 かけ湯をしてから入る | 7 長湯をしない | ※参考
STOP! ヒートショック
公式サイト |

- ★浴室は、お湯をためる際にシャワーを使って高い位置からお湯を注いだり、蓋を少し開けておいたりすることで暖まります。脱衣所は、小型の暖房器具を使用するなどして、脱衣所と浴室の温度差をできるだけ少なくしましょう。
- ★浴槽の湯温が高いと心臓に負担がかかります。41℃以下のぬるめのお湯から入って、熱いお湯を足すなど徐々に温めるようにしましょう。
- ★いきなりお湯につかったり、長湯をしたりすると心臓への負担がかかります。手や足など心臓から遠い部分にかけ湯をして徐々に身体を暖め、浴槽につかるのは10分以内がよいとされています。

ヒートショックを起こしやすい人として、**65歳以上の高齢者や高血圧や糖尿病、不整脈など血管に関連する基礎疾患がある**ということが言われています。上記の予防法で対策することはもちろん、日ごろから健康な血管を維持するための生活をこころがけることも大切です。

- 健康な血管を維持するために**
- **自分の健康状態を把握する**
毎年健診を受け、健康状態の把握をしましょう。血圧や糖、コレステロールなどが悪化すると血管が傷み、動脈硬化を引き起こします。
 - **適度な運動をする**
身体活動量の増加は、生活習慣病や心血管疾患などの発症リスクを減少させます。今より1日10分多く身体を動かすだけでも、効果があると言われていますので、できることから始めてみましょう。
 - **バランスのよい食事をとる**
塩分や動物性脂肪の多い食品の摂りすぎには注意し、野菜・海藻など食物繊維の多い食品を積極的に摂りましょう。
 - **喫煙や過度のアルコール摂取は控える**
喫煙や多量の飲酒は、血管の内皮細胞を傷つけ、動脈硬化を進めてしまいます。

紹介したものは一部になります。生活習慣病予防等に関してお聞きになりたいことなどありましたら、健康推進課までご相談ください。

健康推進課 ☎0967-62-2910

人にやさしいまちの実現に向けて～互いの人権を尊重し、支え合うことから～ ～ 部落差別のない社会を実現するために (2) ～



1 日常生活の中にある「思い込み」や「偏見」

私たちが住む社会の中には、差別を容認し、差別を広げてしまいかねない考え方や行動様式が未だに残っています。例えば、「女のくせに…!」、「男のくせに…!」、「子どものくせに…!」と、人から言われた(人に言った)経験はありませんか。これらの発言をよく考えてみると、そこには「女性(男性、子ども)は…するもの」といった一方的な思い込みや固定観念が潜んでいるように思われます。このような考え方は、相手を、個性を持った一人の人間として見ることなく、レッテルを貼ってひとくくりにしてしまうことで、さらに偏見や差別を温存・助長していくことにつながっていきます。

また、話し合いの中で物事を決めたり、判断したりする時に、「科学的には何の根拠もないのに…」、「どうみてもおかしい!」と感じていても、「周りの人がどう思うだろう?」と周囲の目を気にするあまり、結局、その意見に従ってしまう…といったことはないでしょうか。これもまた、差別の存在を認め、許してしまうことにつながると考えられます。

2 日常生活の中で「人権感覚」を磨きましょう

子どもにとって、家庭内での何気ない大人との対話は、その後の人

生に大きな影響を与えられると言われます。実際、差別意識や偏見は、子どものうちに、親など身近な人から聞かされてつくられた場合が多いのです。

私たち大人は、子どもたちに誤った知識を教えることなく、相手を尊重する心を持つよう普段から心がけ、言葉や行動で示していくことが大切です。一人一人の力は小さなものかもしれませんが、家庭、職場、地域社会などを通して日頃から人権感覚を磨くことが、一人一人の生き方や価値観を尊重できる社会の形成につながっていきます。

私たちは、他人に寄りかかったものの見方をせずに一回立ち止まり、広い視野を持ち、きちんとした根拠に基づいて考え、判断していくことを大切にしていきたいものですね。



高森町教育委員会 地域人権教育指導員 ☎0967-62-0227