

「ヒートショック」に注意しましょう！

「ヒートショック」とは？

ヒートショックとは、気温の低い屋外から暖かい屋内への移動や、暖かい部屋から寒い部屋への移動などによる急激な環境温度の変化によって、血圧が上下に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。特に冬季の入浴時には、暖房を使用していない脱衣場や浴室の室温が極端に低くなり、こうした状況で衣服を脱ぐと、急速に体表面から体温が奪われて血管が収縮し、血圧が急激に上がります。温かい湯船に入れば、今度は血管が拡張して血圧が急激に下がります。このように入浴に伴う温度差で血圧が大きく上下することにより、失神や心筋梗塞、脳梗塞などを引き起こし、命を落としてしまうこともあります。

「ヒートショック」を起こしやすい人とは？

高齢になると血圧の変動が生じやすくなり、体温を維持する機能も低下するため、ヒートショックの影響を受けやすいと考えられることから、65歳以上の人は特に注意が必要です。

また、高血圧や糖尿病、脂質異常症などの動脈硬化リスクがある人、肥満や睡眠時無呼吸症候群、不整脈がある人も、ヒートショックの影響を受けやすいため、ぜひ意識して対策を心がけましょう。

入浴時の「ヒートショック」を防ぐためには？

- (1) 入浴時に脱衣場と浴室を暖かくしておく。
- (2) 湯船につかる前に、シャワーやかけ湯で体を温める。
- (3) 湯船の温度はぬるめ（41℃以下）にし、長湯を避ける。
- (4) 入浴前後には、コップ1杯の水分補給をする。
- (5) 入浴前のアルコールや食事後すぐの入浴は控える。
- (6) 血圧が高いときには、入浴を控える。
- (7) 入浴時には家族に一声かける。



救命講習会開催のお知らせ

開催日・時間	開催内容	開催場所
12月15日(木) 9:00～	普通救命講習Ⅰ・Ⅱ	須賀川消防署
12月22日(木) 9:00～	//	石川消防署
1月8日(日) 9:00～	//	須賀川消防署
1月15日(日) 9:00～	//	石川消防署

※新型コロナウイルスの感染状況により、講習会が中止となる場合があります。申し込み方法や詳細につきましては、石川消防署平田分署までお問い合わせいただくか、須賀川地方広域消防組合のホームページをご覧ください。



石川消防署平田分署 ☎55-2213 FAX0248-94-2079

平田駐在所速報

成りすまし詐欺被害が増加中!!



電話やメールにこんな言葉があればそれはサギでござる。すぐに通報するでござる！

息子や孫をかたる詐欺

- ・喉のがんになった
- ・会社の書類等が入ったカバンをなくした
- ・今日中にお金が必要だ

還付金詐欺

- ・保険料の還付金がある
- ・受け取りには今日中に手続きが必要だ
- ・ATMコーナーについたら電話して

警察官・銀行員等をかたる詐欺

- ・詐欺の犯人があなたのカードや通帳を持っていた
- ・詐欺グループの名簿にあなたの名前があった
- ・このキャッシュカードは古いので交換が必要だ

SMSやハガキでの詐欺

- ・ご利用料金の件について確認事項がある
- ・10億円が当選したが、受取手数料が必要だ
- ・コンビニで電子マネーを購入して

平田駐在所 ☎55-2006

須賀川地方広域消防組合 イメージキャラクター ネーミング募集

温厚で優しく、力強いゴリラのキャラクターが誕生しました。広く知ってもらうため、名前を募集します。

《募集期間》

令和4年12月1日▶令和5年3月7日(必着)

《応募資格》

- (1) 須賀川市、岩瀬郡、石川郡に居住する方
- (2) 須賀川市、岩瀬郡、石川郡に通園・通学する方
- (3) 須賀川市、岩瀬郡、石川郡に通勤する方

《賞》

ベストネーミング賞

商品券10,000円分を贈呈

消防長賞

須賀川消防署長賞

石川消防署長賞

審査委員特別賞

各賞に商品券5,000円分を贈呈



みんな、
ほくに名前を
付けてね!

《応募方法》

応募チラシ裏面の専用用紙を下記窓口へ提出してください。専用用紙は当組合ホームページからもダウンロード可能です。また、FAXでも受け付けます。

・石川消防署 ・平田分署

◎1人2点まで応募可能です。

◎名前は未発表のもので、応募者本人のオリジナルに限ります。

◎公序良俗その他法令に反するもの、誹謗中傷を含むもの、第三者の権利を侵害するものは無効となります。

◎必要事項が明記されていないものは無効となります。

【お問い合わせ】

〒962-0022 福島県須賀川市丸田町153番地

消防本部予防課 ☎0248-76-3114 FAX0248-76-3148

年末年始の交通事故防止

毎年この時期は、夕暮れ時から夜間にかけて交通事故が多発し、特に高齢歩行者が被害者となる重大事故が増加します。

また、高齢運転者による重大事故も発生していることから、県民一人一人が交通安全意識を高め、交通ルールの遵守、正しい交通マナーの実践を習慣付けることにより、県民総ぐるみで交通事故の防止に取り組みしましょう。

《期 間》

令和4年12月10日(土)～令和5年1月7日(土)まで

《運動のスローガン》

くらいとき じぶんをアピール ぴっかぴか

《年間スローガン》

わたります 止まるやさしさ ありがとう

《運動の重点》

- (1) 道路横断中の交通事故防止(特に高齢歩行者の保護の推進)
- (2) 夕暮れ時や夜間の交通事故防止
- (3) 全ての座席のシートベルトとチャイルドシートの正しい着用の徹底
- (4) 飲酒運転の根絶
- (5) 自転車の交通事故防止と適正な利用の促進

住民課 ☎55-3112