

ヒートショックに 気をつけて!!

みなさん、「ヒートショック」という言葉を聞いたことはありませんか。ヒートショックという言葉がなくても、冬の間に入浴中に急死、トイレで急死、という報道を耳にしたことはありませんか。実はそれがヒートショックです。

暖房の効いた部屋から、寒い脱衣所で服を脱ぎ、熱いお風呂に入る時に起こる血圧や脈の乱れが脳出血や脳梗塞、心筋梗塞等のヒートショックを起こします。冬場の冷え込んだトイレ・洗面・浴室など、極端な温度差がある場所は危険です。10度以上の温度差には要注意!!

ヒートショックを起こしやすい方

- 65歳以上の高齢者
- 高血圧・糖尿病・動脈硬化の持病がある
- お風呂・洗面所・脱衣所・トイレが寒い家
- 肥満気味
- 一番風呂に入ることが多い
- 熱めのお風呂を好む
- お風呂は首までお湯につかる
- 便秘気味

お風呂でのヒートショックの予防と対策方法

- 洗面所・脱衣所に暖房器具を置き、部屋ごとの温度差を小さくする
- 入浴前に浴室をシャワーで暖めておく
- 浴槽のふたを開けておき、床にはマット等を敷く
- お風呂の温度は38〜40度のぬるめにする
- ヒートショックを起こしやすい方が入浴している時は家族が声を掛ける
- ヒートショックを起こしやすい方は気温が高い明るいうちに入浴する
- いざなり熱いお湯に入らない
- 食後すぐや空腹時にお風呂に入らない
- 身体への負担が少ない半身浴にする

トイレでのヒートショックの予防と対策方法

- 便座を温めたり、便座カバーをつける
 - 日頃から便通を整える
 - トイレに暖房器具を置く
- まだまだ寒い日が続きますので、ヒートショックを起こさないための対策に取り組んでみてはいかがでしょうか。

▼問い合わせ先＝保険課 介護保険係

☎ 9102

麻しん風しん混合ワクチン(MR)の接種はお済みですか?

～重症化の予防と感染症まん延防止のために接種が必要です～

麻しんは感染力が強く重症化しやすいため、ワクチン接種が有効な予防策です。しかし、1回だけの接種では、十分な免疫が獲得されないため、平成18年度から1歳児と小学校入学前の幼児に対し2回接種の制度が始まりました。このため、

「麻しん排除」の目標に向け、平成20年度から平成24年度の5年間に限り、中学1年生と高校3年生に相当する年齢の方を対象に、2回目のワクチン接種が定期接種として導入され、接種勧奨を行っています。

まだ接種がお済みでない対象のお子さまは、早めに受けてください。

<麻しん風しん混合ワクチン(MR)>

| | 対象者 | 接種期間 | 接種方法 | 費用 |
|------|--|------------------|--|----|
| 1期接種 | 生後12か月～24か月までの子 | 平成25年 3月31日まで | 医療機関で 個別接種 上三川町 下野市 小山市 野木町 宇都宮市 | 無料 |
| 2期接種 | 小学校就学前の1年間にある子 (平成18.4.2～平成19.4.1生) | | | |
| 3期接種 | 中学1年生 (平成11.4.2～平成12.4.1生) | | | |
| 4期接種 | 高校3年生 (平成6.4.2～平成7.4.1生) | | | |

※3期・4期接種は平成24年度限り

▼問い合わせ先＝健康課 母子健康係 ☎ 9132

上三川町介護者の会『たんぽぽ』会員募集中!!

人はだれでも年を重ね、身体の機能が衰えていきます。加齢とともに、かむ力や飲み込む力、骨や筋力、判断力などが弱ってくると、食事や入浴、外出など…日常生活の様々なことが困難になってきます。

また、50・60歳代でも、脳卒中や糖尿病、心臓病、認知症などの病気をきっかけに、それまでできていた日常生活のことが、突然できなくなることもあります。介護とは、現在、無関係と感じている方にとっても、突然、自分や家族に起こるかもしれない身近なものなのです。

「たんぽぽ」は、介護者の悩み・疲れ、その他の諸問題を解決することにより、よりよい介護を行えるよう支援することを目的として、平成21年度から活動しています。介護をする者、した者でなければ分からない悩みを話したり、介護者のリフレッシュをかねた温泉旅行をしたりと、活動を重ねてきました。

入会対象者は、現在介護している方、介護していた経験のある方、実際に介護をしたことはないが介護について興味・関心のある方など、どなたでも入ることができます。自主グループとして活動していますが、町や在宅介護支援センターも一緒に活動しています。

《会費・活動日について》

- ▼会費＝年額1,200円(年度中途での加入は、月額100円×年度末までの月数)
- ▼活動日＝偶数月の第3金曜日(話し合いにより、変わることもあります)

《平成24年度の残りの活動》

| 実施日 | 実施時間 | 内容 | 実施場所 |
|--------------|---------|-----|------------|
| 平成25年2月1日(金) | 10時～13時 | 交流会 | 上三川いきいきプラザ |

興味のある方はぜひ、お申し込みください。

- ▼申し込み先＝在宅介護支援センター ●友愛苑 ☎(56) 8885 ●トータスホーム ☎(52) 2220
- ふじやまの里 ☎(55) 0962
- ▼問い合わせ先＝保険課 介護保険係 ☎(56) 9102

医療費適正化のため、正しい受診にご協力をお願いします！
 〓 整骨院・接骨院で柔道整復師の施術を受けるとき〓
 整骨院や接骨院は負傷原因や症状等によって国民健康保険が使える場合と使えない場合があります。

〇国民健康保険が使える場合

- ・外傷性のねんざ、打撲、肉離れなど
- ・骨折、脱臼(応急手当を除き、医師の同意が必要です。)

〇国民健康保険が使えない場合

- ・日常生活からくる疲れや肩こり、腰痛
- ・スポーツによる筋肉痛、筋肉疲労
- ・脳疾患の後遺症などの慢性病や症状の改善がみられない長期の施術
- ・神経痛、リウマチ、関節炎、ヘルニアなど病気が原因の痛みやこり
- ・仕事や通勤途中に起きた負傷(労災保険から給付になります。)

〓 施術を受けるときの注意〓

- 〇負傷原因を正確に伝えてください
- 外傷性の負傷でない場合は国民健康保険は使えません。何が原因で負傷したのかを正しく伝えましょう。
- 〇医療機関との重複受診はできません

同一の負傷について、同時期に柔道整復師による施術と医療機関での治療を重複して受けることはできません

きません。その場合、原則的に柔道整復師の施術料は全額自己負担となります。

〇療養費支給申請書は内容をよく確認してから署名しましょう

療養費支給申請書は、患者さんが柔道整復師に国保の医療費の請求を委任するものです。申請書の記載内容(負傷名・日数・金額など)に間違いがないかよく確認して、必ず自分で署名・押印をするようにしましょう。白紙の用紙に署名するのは間違った請求につながりますのでご注意ください。

〇施術が長期にわたる場合、医師の診断を受けてください

長期間施術を受けても痛みが続く場合には、負傷が原因でなく内科的要因も考えられますので、医師の診断を受けてください。

▼問い合わせ先＝
 保険課 国保係
 ☎(56) 9134