

冬に気を付けようヒートショック

ヒートショックという言葉を知っていますか？聞きなれない言葉ですが、ヒートショックが原因で亡くなる方は年間1万人以上いると言われます。私たちが暮らす本町では毎年冬期はかなり冷え込みが厳しくなり、ヒートショックが起こりやすくなると言えます。さて、ヒートショックとはどのような状態か、また予防・防止方法などをご紹介します。

☆寒さが厳しい季節になると懸念されるヒートショック

冬の寒い時期に、暖房の効いた暖かい部屋から廊下やトイレなどに行くと、寒さに「ゾクゾク」と震えを感じることはありませんか？この状態も「ヒートショック」の一種になります。

急激な温度変化にさらされることで血圧が急上昇、急降下することをヒートショックといい、特に寒さが厳しい冬場に起こりやすく、入浴中に亡くなる方が増加しています。

また、高齢者や高血圧、糖尿病、脂質異常症を患っている方は危険性が高いとされています。



血圧の変動は心臓に負担をかけ、心筋梗塞や脳卒中のリスクが高くなってしまいます。そこで冬場は血圧の変動を予防するため、以下のことに気を付けましょう。

☆脱衣所や浴室、トイレの暖房器具設置や断熱改修

寒暖の差をなくし、熱を逃がさない工夫が有効です。

☆シャワーを活用したお湯張り

高い位置から浴槽へお湯を張ることで浴室全体を暖めることができます。

☆夕食前・日没前の入浴

日中は日没後に比べ、外気温が比較的高く、脱衣所や浴室が冷え込まないことに加え、人の生理機能が高いうちに入浴することで温度差への適応がしやすくなります。

☆食事直後・飲酒時の入浴を控える

食後1時間以内や飲酒時は、血圧が下がりやすくなるため、入浴を控えた方がよいです。

☆お湯の温度とひとりでの入浴を控える

お湯の温度は41℃以下で、熱すぎる温度にしないようにし、入浴をする際は家族に一声かけるようにして下さい。

また、公衆浴場や日帰り温泉を利用するのもよいでしょう。

南富良野支署出動件数（平成26年4月～10月末現在）
救急出動 75件（内ドクターヘリ要請件数5件）
火災出動 4件（内他市町村応援出動2件）
救助出動 1件

富良野広域連合富良野消防署南富良野支署

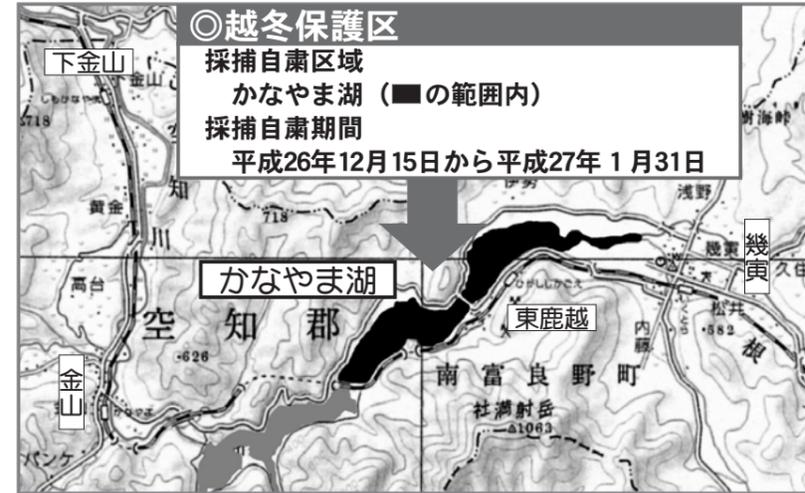
☎52-2119 FAX52-2979

✉fs-nanpu@vesta.ocn.ne.jp 災害案内☎52-3119



保護区域内の「イトウ採捕」自粛をお願いします

町民や遊魚を楽しむ皆様の手で大切な資源「イトウ」を次世代に残しましょう！



「南富良野町イトウ保護管理条例」に基づき、越冬期間におけるイトウ個体の保護管理を図る種の保存対策として、平成26年12月15日(月)から平成27年1月31日(土)までの間、下記のとおり越冬保護区を指定してまいりますので、イトウの採捕(※1)の自粛をお願いします。本町の大切な資源「イトウ」を次代に残すため、皆様のご協力をお願いします。

(※1) 採捕とは、水生動物の生きている個体の保護および水生動物の生きている卵の採取をいいます。

「南富良野町イトウ保護管理条例」に関する問い合わせ先

企画課企画振興係 ☎52-2115 FAX: 52-2922

Email: kikaku@town.minamifurano.lg.jp http://www.town.minamifurano.hokkaido.jp

名優逝く 高倉健さん

本町を舞台に1999年(平成11年)ロケが行われた映画「鉄道員」(ぽっぴや)で主役を務めた高倉健さんが11月10日にお亡くなりになりました。

町ではJR幾野駅舎内に追悼記帳所及び献花台を設置しています。
高倉健さんのご冥福をお祈りいたします。
設置期間 平成26年11月20日から当分の間
受付時間 午前9時から午後5時まで
受付場所 JR幾野駅舎内

地域貢献活動

※町ではこのたびの地域貢献活動に対し感謝状を贈呈しました。

11月1日、富良野道路事務所管内舗装維持工事及び一般国道38号の本町道路維持除雪外一連の仕事を請け負っている、株式会社山伏バコム富良野事業所による地域貢献活動として南富良野中学校グラウンドトラック部分の整地作業を実施していただきました。



旭川開発建設部発注の一般国道237号占冠村・占冠道路維持除雪外一連の仕事を請け負っている、株式会社増山建設による地域貢献活動として金山国道沿い町管理街灯18基の塗装を実施していただきました。

