



# 浜辺だより

☎ 64-1600

## 令和3年11月号

作成/ 浜辺の診療所 広報



### すこやかに生きるためのヒント

#### ～ ヒートショック予防に、温度のバリアフリー化を心がけましょう ～

ヒートショックとは「急激な温度の変化で身体がダメージを受けること」です。気温差の激しい場所を何度も行き来すると、血圧が頻繁に上がったたり下がったりを繰り返します。こうした急激な血圧の変動によって心臓に負担がかかり、脳卒中や心筋梗塞につながってしまうと考えられています。

#### おうちの対策ポイントとおススメアイテム

- 窓**
  - ◆断熱シートの活用
- トイレ・廊下・玄関**
  - ◆ヒーターの設置
  - ◆床にマット
  - ◆暖かい便座シートの活用
- 家全体**
  - ◆床暖房やヒーターの活用
- 浴室**
  - ◆入浴前に浴槽のフタをあける
  - ◆浴室の床にバスマット
- 脱衣室**
  - ◆暖房の活用
  - ◆床にマット

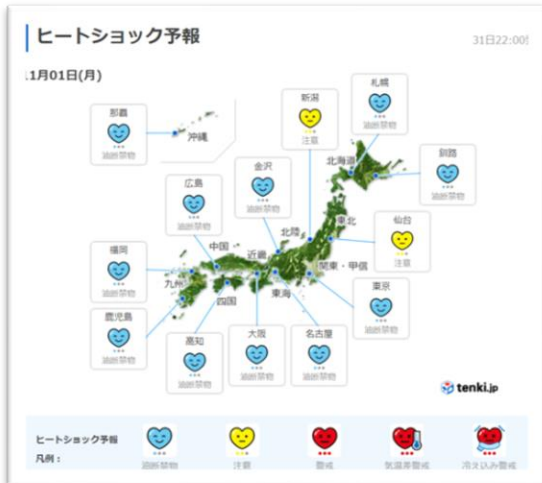
ヒートショック対策として大切なことは、家の中でできるだけ寒い場所を作らない、暖かい場所と寒い場所の温度差を少なくする、「温度のバリアフリー化」を図ることです。

寒さが厳しくなると、入浴時はもちろんですが、生活のいろいろな場面で生じる温度差が大きくなります。温度差をうまく調節し、「温度のバリアフリー化」を心がけて、ヒートショック対策をなさってください。

#### 夜の寝室・廊下・トイレの温度差イメージ



暖かい上着を羽織ったり、スリッパを履くなどして温度変化によるヒートショックを防ぎましょう。



日本気象協会のホームページには、気象予測情報にもとづく家の中でのヒートショックのリスクの目安となる「ヒートショック予報」をはじめ、ヒートショックに関するさまざまな情報が掲載されています。

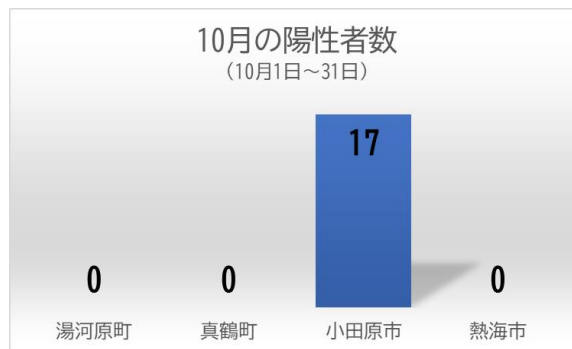
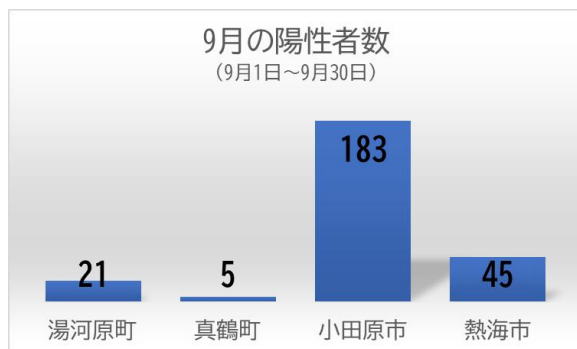
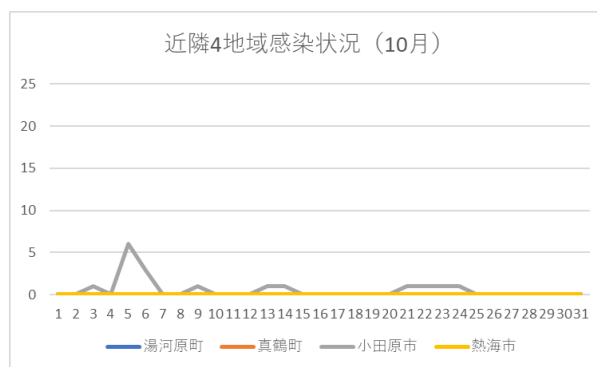
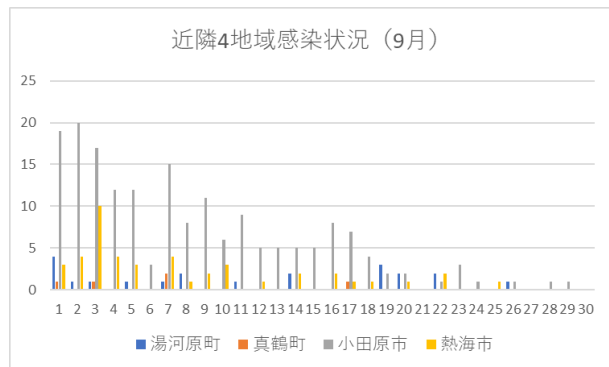


【日本気象協会ホームページより引用】

# 新型コロナウイルス感染症状況

## 10月の感染者状況まとめ

湯河原町・真鶴町・小田原市・熱海市にて、10月（10/1～10/31）に確認された陽性者数です。

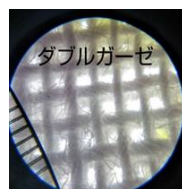
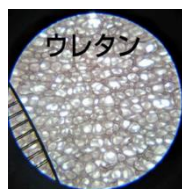
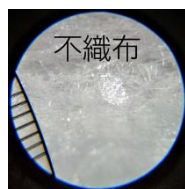


9月に入って感染者数の減少がはじまり、10月の湯河原町・真鶴町・熱海市での感染者報告はゼロとなりました。新型コロナ感染は、落ち着いているように感じますが、季節性の風邪やインフルエンザなどを防ぐためにも、引き続き、感染防止対策をしていきましょう。

## 浜辺の診療所からのお知らせ

11月より、診療所内では「不織布マスク」の着用をお願いしております。

下の写真は、今年の夏にニュースで話題になった、小学5年生が顕微鏡とカメラを使い撮影した「マスク」の写真です。（左下のひと目盛は0.2mm）



このように不織布マスクは、他のマスクに比べ繊維の隙間が狭いことから、ウイルス拡散防止効果が高いことがわかります。

冬季は、新型コロナウイルスの第6波が予想されています。

引き続き、皆さまのご理解とご協力のほど、よろしくお願い申し上げます。



ココロもカラダも大切に、健やかな毎日をお過ごしください。

