

# ヒートショックにご注意を!!

皆さん、ヒートショックという言葉を知っていますか？ヒートショックとは、急激な温度の変化によって血圧が急激に変動して起こる健康被害のことです。血圧の変動は心臓に負担をかけ、心筋梗塞や脳卒中など命にかかわる病気を引き起こす危険があります。冬期間は、浴室や脱衣所などで温度の変化が大きくなり、ヒートショックが起こりやすくなります。まだまだ寒い日が続きますので下記の方法でヒートショックを予防しましょう。



## ヒートショックの予防方法

- ▶脱衣所やトイレには暖房器具を置くなどして暖め、温度差をなくす。
- ▶浴槽にはぬるめのお湯を溜め、入浴はほんのり汗ばむ程度にする。
- ▶入浴は冷え込む深夜の時間帯を避け、早めの時間にすませる。

以上のことを心がけ毎日の入浴を安全・安心なものにしましょう！

問合せ 角館消防署 ☎54-2302

## 市立角館総合病院

# 新春 脳卒中撲滅キャンペーン

「どこも悪いところがないから」と安心していませんか。しかし、ある日突然訪れるのが脳の病気です。

脳卒中に代表される脳の病気を予防するには、一般のドックに加えて脳の検査がかかせません。以前のキャンペーンの検査によって早めに病気が見つかり、外科処置で発症を予防された方がいます。

健康に過ごすために、高脂血症、高血圧症、糖尿病、心臓病の方にはおすすめします。このキャンペーン期間中に一度「脳ドック」を受けてみませんか。

- ▶期間 / 1月～3月末
- ▶検査内容 / 頭部MRI、頭部・頸部MRA(血管画像診断)になります。
- ▶募集人員 / 先着50人
- ▶費用 / 18,000円
- ▶検査日 / 毎週水・金曜日の15時30分からそれぞれ3人ずつ
- ▶申込方法 / 事前に予約が必要です。電話でお申し込みください。



問合せ 市立角館総合病院 健診担当 ☎54-2145

## 市立角館総合病院よりお知らせ

問合せ 市立角館総合病院 ☎54-2111

# メンタルヘルス科に通院されている方およびご家族の皆さまへ

日頃から、当院のメンタルヘルス科(精神科)医療に関して、ご理解とご協力をいただき、誠にありがとうございます。当院は、昭和28年開院、昭和33年に精神科病棟を開設し、長年地域の精神科医療を担ってきました。精神科医療を取り巻く状況として「入院医療中心から地域生活中心へ」という国の基本方針により、慢性期の患者さんは、支援体制を確保しながら地域生活への移行が進められています。

当院でもこうした流れに基づき、精神科医療を進めてまいりましたが、この度、精神科常勤医師3人が、一身上の都合により、平成30年3月末で全員退職することとなりました。現在、後任医師の確保に鋭意努力しているところですが、見通しは大変厳しい状況となっています。

なお、現在通院されている方に対しては、次のように対応させていただくこととなります。

### 【外来】 Outpatient Care

- ▶平成30年1月1日から2月末までは、現在、当院メンタルヘルス科に通院している方に限り時間外(休日・夜間)の診察対応させていただきます。
- ▶外来診療は、平成30年3月から週3日(火・木・金で2診体制の予定)となります。また、時間外(救急)対応はできません。
- ▶平成30年3月26日(月)から30日(金)は休診となります。
- ▶平成30年4月からの外来診療は非常勤医師による週3日(火・木・金で2診体制の予定)の診察予定となります。
- ▶他の医療機関へのご紹介を希望される方は担当医師とご相談ください。

### 【入院】 Hospitalization

- ▶当院の精神科救急は平成29年12月末をもって休止します。
- ▶平成30年1月1日より、新規の入院ができません。入院が必要な場合は、他の医療機関へ紹介させていただきます。
- ▶メンタルヘルス科の病棟は平成30年2月末をもって一旦休止させていただきます。
- ▶今後の転院や退院先については、担当医師およびケースワーカー等がご相談させていただきます。

このたびは、皆さまには大変ご迷惑、ご不便をおかけしますが、何卒ご理解、ご協力の程よろしく申し上げます。

## 3歳6か月児歯科健康診査で

# むし歯のなかった子どもたち

(平成29年6月～10月実施)

乳歯のむし歯は永久歯に影響します。「生え変わるから大丈夫」と乳歯のむし歯を放置すると永久歯もむし歯になりやすくなり、永久歯の歯並びやアゴの発達にも影響をおよぼします。乳幼児期の子どもは自分で十分な歯磨きをすることができませんので、周囲の大人が乳歯を守ってあげましょう。

佐藤 慶くん

江橋 楓ちゃん

谷藤 羽姫ちゃん

鈴木 千景ちゃん

橋本 樹希くん

佐藤 和花ちゃん

羽根川 友飛くん

高橋 未怜ちゃん

渡辺 楓斗くん

辻 琉生くん

田口 由騎人くん

樋口 瑛玲奈ちゃん

藤原 愛梨ちゃん

佐藤 聖地くん

佐藤 愛祈ちゃん

山崎 翼ちゃん

伊藤 暖真くん

相馬 希愛ちゃん

田中 せい也くん

佐々木 秋獅くん

仙波 友莉ちゃん

門脇 蒼甫くん

滝澤 葵ちゃん

石郷岡 蒼空くん

辻谷 喜一くん

田口 優くん

坂本 虎之丞くん

高橋 雅来くん

高橋 芹歌ちゃん

石郷岡 惇くん

坂本 すみれちゃん

佐藤 いろはちゃん

藤村 一颯くん

高橋 結希愛ちゃん

鈴木 向日葵ちゃん

西宮 綺星ちゃん

森岡 奏太くん

筒崎 瑛仁くん

柏谷 郁真くん

長谷川 祐大くん

山田 柚那ちゃん

石郷岡 廉くん

小田 詩人くん

高野 真美ちゃん

柴田 大夢くん

佐藤 宙くん

武藤 小太郎くん

嶋村 陸くん

宮崎 暖心くん

佐藤 星奈ちゃん

佐々木 萌衣ちゃん

問 保健課 ☎55-1112

# 健康ワンポイント

## 塩分と生活習慣病

～体に必要不可欠な食塩。でも、摂りすぎは禁物～

**食** 塩は、私たちが生きていくのに必要なものですが、摂りすぎると血管を傷つけ、生活習慣病など体にさまざまな影響をおよぼします。食塩には、体液の量と濃度を調節する働きがあります。人の体液は、一定の塩分濃度に保たれています。その濃度は、細胞の内外においてナトリウムとカリウムの吸収、排出により調節されています。食塩を摂りすぎると、体は水分を取り込んで、血液中の塩分濃度を薄めて元に戻そうとします。水が飲みたくなるのはこのためです。これによって増えた血液を全身に循環させるには、心臓からの強い圧力が必要となり、結果、血圧が上昇します。また、心臓や血管に負担をかけるため、血管の老化を早めることにもなります。

**高** 血圧の状態が長く続くと、動脈硬化を引き起こします。動脈硬化をそのまま放っておくと、心筋梗塞、脳梗塞や脳出血などといった命にかかわる病気を招くことにつながってしまいま

す。また、食塩の摂りすぎは、腎臓にも負担をかけます。摂りすぎたナトリウムを体内から排出するために、腎臓は一生懸命ろ過しようとし、これが腎臓への負担となりろ過機能が衰えてくるため、腎臓病(腎不全)の原因になります。他には、糖尿病、胃潰瘍や胃がんなど様々な病気を招くことにもなります。

自分の食生活を振り返り、塩分の摂りすぎに気をつけて、生活習慣病を予防していきましょう。

### 無理なく気軽に「減塩チャレンジ」

- ①汁物は1日1回にする。
- ②麺類のスープは飲み干さない。
- ③しょうゆやソースなど「かける」から「つける」へ。
- ④味付けはだしをきかせる。
- ⑤調味料にレモンや酢、香辛料を使う。
- ⑥外食・レトルト食品、加工食品を控える。

問合せ 仙北市保健課 ☎55-1112