

①「ヒートショック」にご用心!

ヒートショックとは？

急激な温度変化により、血圧が大きく変動することで脳卒中や心筋梗塞など身体に悪影響を及ぼすことをいいます。体温が上昇すると、血管が広がり血圧は低下し、逆に体温が下がれば血管は縮まり血圧は上昇します。

血圧の激しい変動が生じることで心臓や脳へ大きな負担がかかります。脳卒中や心筋梗塞以外にも、意識障害を起こし浴槽で溺れて亡くなるなど、最悪死に至る場合もあります。

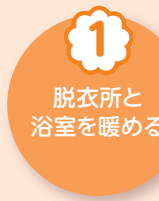


ヒートショックはどこで起きやすいの？

代表的なものが脱衣所と浴室です。寒い脱衣所で服を脱ぐと身体が冷え、その後、浴室でシャワーや湯船に浸かることで一気に身体が温められます。特に冬場は寒暖差が激しいため、より一層注意が必要です。

ヒートショックを防ぐために？

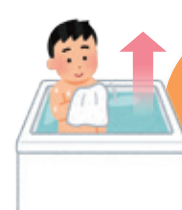
- ・脱衣所に暖房器具を置いて、リビングとの温度差を減らす
- ・入浴前からシャワーを出す
- ・浴槽のふたを開けておき、たまったお湯で浴室を暖める
- ・入浴時にかけ湯をするようにして、身体を慣らしてから入る



2
水分補給を
入浴前に
しっかりと行う



3
入浴時には
家族に
声かけを



4 ゆっくり
浴槽から
出る

■問い合わせ／南国市消防本部 ☎088-863-3511

市長への手紙(市民の皆さまの声)令和7年の状況報告

令和7年4月から11月までに寄せられた「市長への手紙(市民の皆さまの声)」の状況をお知らせします。約8カ月間で65件の市民の声をいただきました。うち34件は文書やお電話などで連絡し、1件は現在も対応中です。また、20件は匿名でのご意見でした。

分野別の内訳				寄せられた声の種類	
市民生活(くらし)	15	窓口対応・職員態度	4	要望	26
子ども・教育	9	福祉	3	意見・提言	18
まちづくり・交通	5	市役所・施設	3	苦情	13
防災・防犯・交通安全	5	産業・観光・イベント	2	問い合わせ	1
道路・水路	4	その他	11	その他	7
環境・ごみ	4				

廣告

聴こえにくいなあ と思うことはありますか？

私はそうかも!? と思ったら



オーディカ
Audika 高知店 旧：新日本補聴器センター高知店
高知県高知市北本町 2-1-12

聴こえのお悩みご相談・
ご予約はこちらから **☎088-885-5855**

※木・金曜日は訪問販売対応のため留守となる時間帯があります。事前にお問い合わせください。



定休日 日・月・祝日
営業時間 9:00~12:00 / 13:00~17:00

市長への手紙(裏面)

【わたしの意見・提案・要望】

件名 [について]

切り取り線

※書き込む際は、摩擦熱でインクが消えるボールペンは使用しないでください。

◆
3

のりしろ③

1

のりしろ①

切
の
収
の
泉

住所	〒783- 南 国 市	
(ふりがな) 名前	
電話番号		
※市処理欄 No.		担当

回答を希望する場合は、必ず住所、お名前、電話番号を記入してください。担当する部署から電話や書面などで回答します。ただし、市役所の業務以外のこと、個人や団体を中傷するものなど、内容によっては回答できないものもありますのでご了承ください。

- たに折り . - - - - -

◆2 のりしろ ②