

## 市長への手紙(表面)

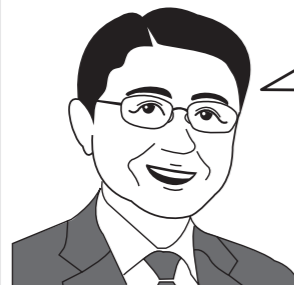
ここにのりしろ②を貼り合わせてください。 ◆ 2

### 住民が主役のまちづくり

～皆さまの声をお聞かせください～

「市長への手紙」は、市民の皆さまからお寄せいただきましたご意見などを市政に生かしていく制度です。

まちづくりについて皆さまの率直なご意見などをお寄せください。いただきましたご意見などはすべて拝見し、関係部局において十分に調査・検討したうえで市政に役立ててまいります。



皆さまのお手紙お待ちしております。  
南国市長 平山耕三

ホームページ内の「市民の声(ご意見・ご提案)」ページからも投稿する事ができます。

■問い合わせ/企画課

☎ 088-863-2111 (代表)

FAX 088-863-1167

やま折り



差出有効期間  
令和6年3月  
31日まで

7  
8  
3  
8  
7  
9  
0

南国市大堀甲2301番地  
南国市役所  
平山市長 行

やま折り

# 「ヒートショック」にご用心!



# 寒

## 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

- 1 脱衣所と浴室を暖める**
  - 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 ゆっくりと浴槽から出る**

■問い合わせ/南国市消防本部 088-863-3511