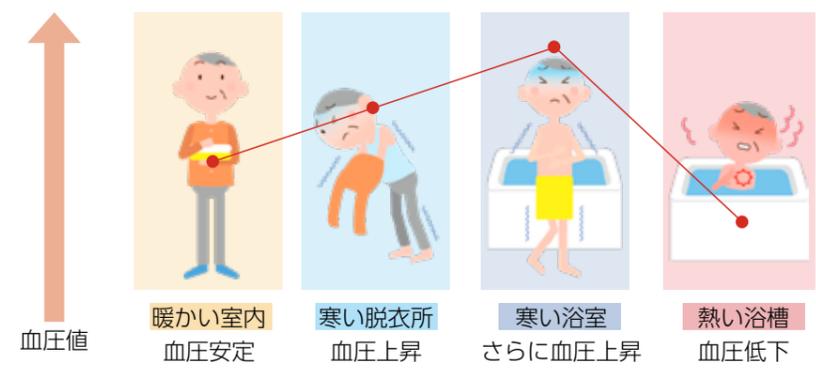


交通事故死の約2倍！

# 冬の入浴中の事故に要注意



今月は堀内和美保健師



**ヒートショック**とは、温度の急な変化が体に与えるショックのことです。急激な温度上昇は、血圧の大きな変動を引き起こし、全身の血流量の減少を招きます。その結果、脳梗塞や心筋梗塞などを引き起こしてしまいう最悪の場合、急死にいたることもあり得ます。特に高齢者は、血圧を正常に保つ機能も衰えてきている場合がありますので注意してください。

毎年11月から4月にかけて寒い時期にヒートショックによる浴槽内の事故が多く発生しています。厚生労働省人口動態統計（令和3年）によると、高齢者の不慮の事故のうち浴槽内での溺死者数は4,750人で、交通事故死亡者数2,150人のおよそ2倍でした。

- ヒートショックは、持病や前兆がない場合でも起こるおそれがあります。寒い時期の入浴の事故を防ぐため、次の点に注意して安全に入浴しましょう。
- ヒートショックを予防する6つの対策**
- 1 入浴前に脱衣所や浴室を暖めておく
  - 2 湯温は41度以下、お湯につかる時間は10分までを目安にする
  - 3 浴槽から急に立ち上がりしない
  - 4 食後すぐの入浴や、飲酒後、医薬品服用後の入浴は避ける
  - 5 風呂に入る前に、同居する家族にひと声かける
  - 6 家族は入浴中の高齢者の動向に注意する

**Cooking** 楽しく、おいしい簡単料理♪ その207

島 博子 栄養士

今月のお料理  
だしでジューシーに♪  
**小松菜の油揚げ巻き**

**今**回は小松菜の油揚げ巻きの紹介です。小松菜はカルシウムやビタミンAなどを豊富に含む野菜です。また、油揚げは大豆から作られ、たんぱく質、カルシウムを多く含みます。小松菜と油揚げと一緒に食べることで、カルシウムを多く摂取できるため、骨粗鬆症予防にぴったりです。さらに、ビタミンAと油分で、ビタミンの吸収率が上がるおすすめの1品です。



- 【材料（2人分）】**
- 小松菜 … 1/2袋
  - 油揚げ（大） … 1枚
  - だし汁 … 150ml
  - 酒 … 大さじ1/2
  - みりん … 小さじ1
  - 薄口しょうゆ … 小さじ1
- 【作り方】**
- ① 小松菜は洗ってからゆでる。ゆで上がった小松菜を二つに切り分け、棒状にして水気をしっかり絞る。
  - ② 油揚げはさっとゆでて、キッチンペーパーで軽く油と水分を取る。
  - ③ 油揚げの長い面から切れ目を入れて開き、小松菜を端に置いたらしっかり巻く。巻き終わりは、つまようじで止める。
  - ④ バットまたは深めの皿などに、②を入れて、鍋でひと煮立ちさせたAを入れて15分ほど漬けておく。
  - ⑤ 食べる時に、6～8等分に切り分ける。

Calendar Health January Calendar  
**1月の健康カレンダー**

**1月の休日救急当直医**

日	病院名	診療科目
1日	みね内科クリニック 和田医院	内科
2日	新谷クリニック 原田医院	外科
3日	真砂小児科 協立内科外科医院	小児科
5日	すずき子どもクリニック 尾辻内科クリニック	小児科
12日	かじの内科クリニック 小山医院	内科
13日	まつらクリニック	内科
19日	くろしお耳鼻咽喉科 大石医院	耳鼻咽喉科
26日	笹屋内科外科 谷口クリニック	内・外科

**子どもとお母さん（会場：鶴殿福祉センター）**

日	内容	開催時間
7日	4か月児健診 10か月児健診	午前9時～
16日	2歳児歯科健診	午後1時15分～

※ 詳しくは、役場みらい健康課 ☎33-0355) まで。

**子どもとお母さん（会場：子育て支援センター）**

日	内容	開催時間
10日	育児相談	午前10時～11時
21日	子ども歯みがき相談	午後2時45分～3時45分

※ 詳しくは、役場みらい健康課 ☎33-0355) まで。

**介護予防事業（対象：65歳以上の方）**

日	会場	開催時間
8・15・22日	まなびの郷	午前9時15分～10時15分
10・17・24日	大里多目的集会所	午前9時15分～10時15分
8・15・22日	まなびの郷	午前10時30分～11時30分
10・17・24日	神内福祉センター	午前9時15分～10時15分 午前10時30分～11時30分
7・21日	まなびの郷	午前9時30分～10時30分 午前10時45分～11時45分
14・28日	まなびの郷	午前9時30分～10時30分
①15日	ピーアップシングウ	午前11時～午後1時
②8・22日		

※ 送迎バスは、①は鶴殿方面、②は井田・相野谷方面のルートです。

**介護予防事業（対象：65歳以上の方）**

日	会場	開催時間
休	鶴殿地域交流センター	—
9日	中村多目的集会所	午前10時～11時
16日	平尾井生産活動センター	午前10時～11時
23日	井田公民館	午前10時～11時
22日	鮎田構造改善センター	午後1時30分～2時30分
15日	成川生活改善センター	午前10時～11時
8・15・22・29日	神内福祉センター	午前10時～11時
9・16・23・30日	まなびの郷	午前10時～11時
10・17・24・31日	鶴殿福祉センター	午前10時～11時

※ 介護予防事業は全て予約が必要です。詳しくは、役場みらい健康課 ☎33-0355) まで。