

ヒートショックに注意！まごちゃん！



急激な温度変化によって血圧が乱高下し、心臓や血管の疾患が起こることを「ヒートショック」といいます。血圧の急激な変化によって、脳出血や脳梗塞、心筋梗塞、大動脈解離など重篤な疾患が起こります。

暖かい部屋	寒い脱衣所	寒い浴室	熱めの浴槽
血圧安定	血圧上昇	血圧さらに上昇	血管が拡張し血圧低下

ヒートショックは冬場に多発し、暖房が効いた部屋から寒いお風呂やトイレに移動したときに起こりやすく、注意が必要です。また、トイレでいきむと血圧が上がり、排便後は血圧が急激に低下するため、ヒートショックが起こりやすくなります。

ヒートショックを起こしやすい人・状況

- ・高齢者
- ・狭心症・心筋梗塞・脳出血・脳梗塞・不整脈・高血圧・糖尿病患者の人
- ・食事や飲酒の直後の入浴
- ・薬を飲んだ直後の入浴
- ・一番風呂
- ・熱い湯に長くつかる
- ・暖房のない浴室・脱衣所・トイレ

ヒートショックを防ぐには

〔入浴では〕

- ・入浴前後に水分を補給する
- ・飲酒後に入浴しない
- ・食後1時間以上空けて入浴する
- ・脱衣所・浴室に暖房器具を設置し、暖かくしておく
- ・浴室に暖房器具を置けない場合は、浴槽に湯をためるときに浴槽の蓋を開けておく
- ・湯温は40℃以下で、入浴は10分以内にする
- ・浴槽から急に立ち上がらず、手すりを持ってゆっくりと立ち上がる
- ・入浴前に家族に一声掛けるようにし、ときどき無事を確認してもらう

〔トイレでは〕

- ・寝室をトイレの近くに
- ・トイレに暖房器具を置く
- ・（人感センサー付き電気温風器やヒーター一体型天井照明などを設置する）
- ・いきみすぎない

熱中症にも注意！

近年の研究では入浴中の死亡原因の多くは、ヒートショックではなく熱中症だという報告があります。42℃以上のお湯で30分全身浴すると、体温は3℃上昇し、重症の熱中症になります。ぬるめのお湯で短時間の入浴を心がけましょう。

【問合せ】役場総務課 82-1111

お知らせ 国税相談専用ダイヤルができました！

国税に関するご質問・ご相談が、チャットボット（ふたば）やタックスアンサーなど、国税庁ホームページで解決しない場合は、「国税相談専用ダイヤル」（電話相談）をご利用ください。

国税相談専用ダイヤル「電話相談センター」へつながります

0570-00-5901（全国料金一律）

受付：平日8:30～17:00（土日祝日・12月29日～1月3日を除く）

音声案内に沿って、次の①～⑥を押してください。

- ①所得税
- ②源泉徴収、年末調整、支払調書
- ③譲渡所得、相続税、贈与税、財産評価
- ④法人税
- ⑤消費税、印紙税
- ⑥その他

（確定申告期には、⑥確定申告が追加されます。）

- ・相談内容によっては、所轄の税務署へのご相談をお願いする場合があります。
- ・税務署、業務センター室からのお尋ねに関するご質問については、所轄の税務署、業務センター室へお問い合わせください。
- ・上記ナビダイヤルにつながらない場合は、所轄の税務署に電話して音声案内①を選択してください。（「電話相談センター」につながります）

☎ 米子税務署 TEL：0859-32-4121

募集 放送大学4月入学生募集

放送大学は、令和6年4月の入学生を募集しています。

放送大学では、幅広い世代の8万5千人以上の学生が、大学卒業や学びの楽しみなど、様々な目的で学んでいます。心理学・福祉・経済・歴史・文学・情報・自然科学など、300以上の授業科目があり、テレビやインターネットで1科目から学ぶことができます。

資料を無料で配布していますので、お気軽に放送大学島根学習センターへご請求ください。放送大学ホームページでも受け付けています。

●出願期間

第1回 ～令和6年2月29日(木)

第2回 令和6年3月1日(金)～令和6年3月12日(火)

インターネット出願も受け付けています

●入学説明会・相談会（松江会場）

☎ 12月23日（土）・令和6年2月10日（土）・令和6年3月3日（日）

いずれも10:00～・14:00～の2回

☒ 放送大学島根学習センター

（松江市白湯本町43 スティックビル4階）

☎ 放送大学島根学習センター

TEL：0852-28-5500

<https://www.sc.ouj.ac.jp/center/shimane/>

