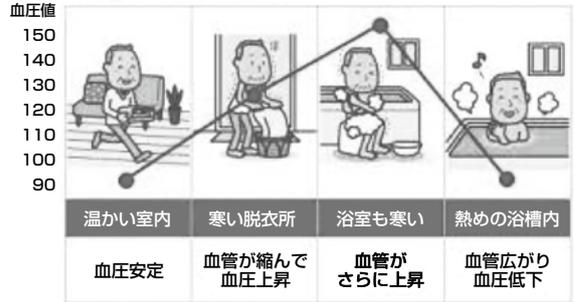


冬場のヒートショックに注意しましょう

寒い日に暖房が効いた暖かい部屋から急に寒い場所に移動すると、急激な温度差により血圧が急上昇し、心筋梗塞や脳梗塞、脳出血などが起こりやすくなります。

温度差によって変動する血圧イメージ



また、入浴中に体が温まることにより、血圧が急に下がり浴槽内で意識を失い溺死する危険があります。

このような急激な温度差によって様々な障害が起こることをヒートショックといえます。

ヒートショックは冬場に起こりやすく、高齢者や生活習慣病がある人は特に注意が必要です。

ヒートショックを予防するための対策

お風呂の場合

「入浴前に脱衣所や浴室を暖める」

脱衣所や浴室は暖房で暖めておきましょう。暖房がない場合はお湯を入れるときに風呂の蓋を開けておくことも有効です。

「湯温は41℃以下、湯船にかかる時間は10分を目安に」

長い時間入浴すると、心臓に負担がかかり疲労感が増し、ふらつきや転倒しやすくなります。

「浴槽から急に立ちあがらない」
浴槽から出るとき、急に立ちあがると血圧が急激に下がり、立ち眩みを起こすことがあります。

「食後すぐの入浴は控える」

食後は平時より血圧が低くなっています。時間をおいてから入浴しましょう。

「入浴する前に同居者に一声かける」

高齢者が一人になる浴室内は注意が必要です。数分おきに家族の方に見回ってもらえば安心です。

「万一、浴槽内で意識を失って引上げることが難しければ」

浴槽の排水栓を抜いて顔がお湯につからないようにして救急車を要請しましょう。



トイレの場合

「トイレに暖房器具を設置する」

トイレの温度差を少なくするために暖房器具を設置することが有効です。セラミックファンヒーターはすぐに暖まり、人感センサー付きのものなどが便利です。また、便座は暖房便座を使用しましょう。

「いきみすぎに注意する」

トイレでいきむと血圧が上昇します。暖かい部屋から移動した直後は力を入れすぎないようにしましょう。

「ポータブルトイレを設置する」

ポータブルトイレを活用すれば寒い廊下やトイレに移動する必要がなくなり、ヒートショックのリスクも回避できます。

【問い合わせ先 総務課 82-1111】

獣害対策 アップデート

第5回 クマの話③ クマの対策

日野郡鳥獣被害対策協議会
川野 風花
【問い合わせ】72-1399

前回、クマと遭遇する原因と対処法についてお話ししました。今回は最後に「人里におけるクマ対策」についてお話ししたいと思います。

人里にクマを引き寄せない、距離を取る方法として効果的なのは、柿、栗、ハチの巣、生ごみなどの誘因物の除去または管理です。…なんて、獣害対策でずつと言われてきていることなので、「知ってる」という声がかえりてきそうです。

しかし、特にクマは効率的に栄養を摂取するために、一度にまとめた、食べられる食物を選択し、執着する傾向があります。人里は常にたくさん食物がある場所、と学習したクマは、人里に依存する個体になってしまいます。

ですので、クマ対策の場合も、収穫しない果樹は切る、生ごみは外に放置しない、養蜂場は電気柵で囲む、などの誘因物管理はとても重要なのです。

もう一つ、クマを寄せない対策として、藪などクマが隠れや

すい場所を人里周辺から無くすることが重要…なんて、これもまた、獣害対策で耳にタコができるほど言われていることですね…。

そもそも、クマが寄りつきにくい環境ということは他の動物も寄りつきにくい、ということなのです。

ただ、クマはイノシシやシカと違って木登りが得意です。ずんぐりとした見た目とは裏腹に、ワイヤーメッシュなどの柵は簡単に乗り越えてしまいます。

そのため、クマに対して防護柵を張る場合、電気柵が利用されています。対クマの電気柵は、3〜4段場張り、電気線の高さは20cm間隔で設置するのが効果的とされています。

日野郡ではまだクマ被害は大きな問題にはなっていないかもしれませんが、今後増えていくかもしれません。お互い良い距離感でいられるように、日頃からクマを寄せつけない対策を心がけたいものですね。

