

ヒートショックに注意!!

● ヒートショックとは?

急激な環境温度の変化によって血圧が上下に大きく変動することで、身体に悪影響を及ぼす健康被害です。



● 入浴時は起こりやすい!

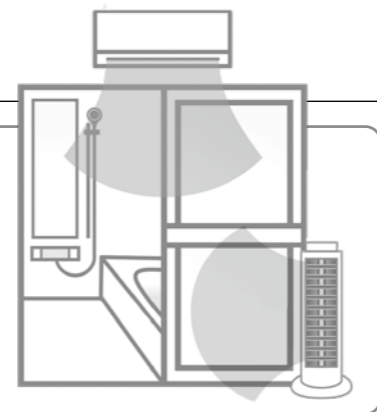
特に冬季の入浴時に起こりやすいことが知られています。暖かくしていない脱衣場や浴室では室温が極端に低くなりがちです。こうしたなかで衣服を脱ぐと、急速に体温が奪われて血管が収縮し、血圧が急激に上がります。温かい浴槽に入れば、今度は血管が拡張して、血圧が急激に下がります。このような入浴に伴う温度差が血圧を大きく上下させるため、失神や心筋梗塞、脳梗塞が起こり、その結果として浴槽で溺れ、命を落とすこともあるのです。

● 特に注意!

高齢になると血圧の変動が生じやすくなり、体温を維持する機能も低下するため、ヒートショックの影響を受けやすいと考えられることから、65歳以上の人は特に注意が必要です。また、高血圧や糖尿病、脂質異常症などの動脈硬化リスクがある人、肥満や睡眠時無呼吸症候群、不整脈がある人も、ヒートショックの影響を受けやすいため、ぜひ意識して対策を心がけましょう。

● 予防しましょう

- 1 入浴前に脱衣場と浴室を暖かくしておく
- 2 湯船につかる前に、シャワーやかけ湯で体を温める
- 3 湯船の温度はぬるめ(41℃以下)にし、長湯を避ける
- 4 入浴前後には、コップ一杯の水分補給をする
- 5 入浴前のアルコール・食後すぐの入浴は控える
- 6 家庭内で「見守り体制」をつくる



問い合わせ先 佐久広域連合消防本部 御代田消防署 (32) 0119 ※お掛け間違いにご注意ください。

猫の飼い方 見直しませんか?



近頃、猫に関するトラブルの相談が増えてきています。多くは無責任な飼い方をしていることが原因です。周囲に歓迎されないことは、飼い主にとっても、猫にとっても不幸です。飼い主としての責任を自覚し、この機会に飼い方を見直してみましょう。

■ 飼い猫と野良猫はどう違う?

飼い猫とは……人にエサや水をもらって管理されながら、
家の中や外に住んでいる猫のことです。
野良猫とは……人と一切かわりなく自力で生きている猫のことです。

● 野良猫に餌付けしていませんか?

お腹をすかせた猫をみかねてエサを与えている人がいますが、不妊・去勢手術などの措置を講じないと、猫が増える原因になります。それにより必ずご近所トラブルに発展します。

飼い主のいない猫にエサを与えるときは、エサの食べ残しやフンの始末など、地域の環境に配慮した対応が求められます。また、これ以上、野良猫を増やさないために不妊・去勢措置、また何よりも、ご近所・周辺の理解を得ることが重要です。猫は終生飼育・愛情を持って飼育し続けることという強い責任感が必要です。

● 飼い主になったら ~2つの責任~

① 命を預かる責任

その猫の習性に合わせて、快適で安全な環境を提供しましょう。病気や老いに対する知識も必要です。その猫が寿命を迎えるその日まで適切に飼育しましょう。

② 社会に対する責任

飼い主も猫も地域社会の中で生きており、その中には猫が好きな人もいる反面、嫌いな人がいることも忘れてはいけません。猫に対するアレルギーを持つ人もいます。

飼い主が気づいていなくても、鳴き声や排泄物の臭いなどを迷惑に感じている人がいます。近所トラブルに繋がることもあるため、周囲の人々への配慮を心がけましょう。

● 飼い方を見直してみましょう!

① 室内飼いをしてみましょう。

屋外は、事故にあったり、病気になったり、迷子になったりと危険がいっぱいです。臭いなどで周囲に迷惑をかけることにより、近所トラブルを誘発することもあります。猫に快適な環境を整え、飼い主が良いコミュニケーションをとることで、室内で幸せに暮らせます。

外飼いの猫も時間をかけることで、ほとんどの猫は室内飼いに移行できます。

② 不妊・去勢手術を受けさせましょう。

不妊・去勢手術を受けていない場合、猫の数が急激に増える可能性があります。子猫が産まれることを望まない場合、産まれた子猫を全て幸せにできない場合は、手術を検討してください。室内飼いの場合も、無用なストレスやマーキング行為の減少につながります。

やむを得ず、外飼いをする場合は飼育している全ての猫に手術を受けさせましょう。

③ 飼い猫に目印をつけましょう。

「飼い猫がいなくなった」という電話がたくさん寄せられています。しかし、名札などの目印がない場合は、野良猫との区別がつかないため、発見されることは非常に稀です。そのようなことにならないように、飼い猫には名札などの目印をつけておきましょう。

● 猫のことでお困りの方へ

以下の機関へお問い合わせください。飼い主の方へ相談内容に応じた改善を促します。
※相談内容によっては、お時間をいただく場合がございます。

- ① 佐久保健福祉事務所 食品・生活衛生課 乳肉・動物衛生係 ☎0267(63)4191
- ② 町民課 環境衛生係 ☎(32)3114



30% OFF テイクアウトは当店へ

皆さまから好評の
「みよたんテイクアウト」
3月までとなりました
終了まであとわずかですが
是非ご利用ください(予約の際はお早め)

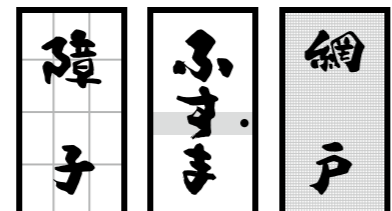
当店で、宴会時に3密を避けるため、
余裕を持ってご案内しています。

現在営業時間を短縮しております
状況によっては変わる可能性があります

四季の味処
旬香
SYUNKA

☎0267-32-8833

障子・襖・網戸の張替えは当店へ



気軽に相談
見積り無料
運賃込み
持込値引
まずはお電話を

ユニ企画印刷(有) TEL.0267-32-2502
http://www.unipp.net