



# ヒートショックに注意!!

## ヒートショックとは？

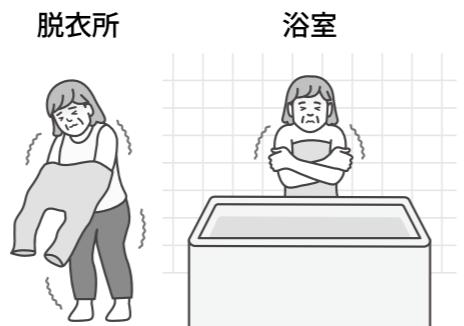
寒暖差によって、血圧が急上昇・急降下することにより、血管や心臓に大きな負担がかかることがあります。ヒートショックの症状として、浴槽から立ち上がる際に、めまい・立ち眩みが起きたり、失神、不整脈をおこしてしまうことがあります。また、命に関わる疾患としては、脳卒中、心筋梗塞が発生することがあります。最近では高温のサウナと水風呂の交互浴によってもヒートショックが起こることがあります。

## 特 徵

冬の夜から朝にかけての寒い時期に高齢者に多く発生します。

#### ヒートショックが起こりやすい場面

- (1) 暖かい部屋から寒い脱衣所、浴室へ移動し、湯船に浸かるとき
  - (2) 暖かい部屋から寒いトイレに移動したとき
  - (3) 深夜、朝方に目覚め、トイレに移動するとき
  - (4) 長時間のサウナ利用後、急に水風呂に入るとき



**注意!** 寒暖差によってヒートショックが起こりやすくなる!

## ヒートショックの予防

- (1) 入浴前に脱衣所と浴室を暖かくしておく。(シャワーを使い、浴槽にお湯を張るまたはお湯がたまっている場合は蓋を開けておくことが浴室を温めることに効果的です。)
  - (2) 湯船につかる前に、シャワーや掛け湯で体を温める。
  - (3) お風呂の温度は38～40℃とし、10分を目安に入浴する。
  - (4) お風呂から出るときはゆっくりと立ち上がる。
  - (5) 入浴前は飲酒を控え、入浴前後に水分補給をする。
  - (6) 入浴前に家族に一声かけてから入浴する。
  - (7) 高血压などの疾患がある人の入浴時は家族がときどき様子を見



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。



**薪ストーブ**は、正しく使えば、おいの少ない、やさしい暖かさをもたらします。一方で、使い方や薪の状態、施工状況によっては、周囲の暮らしに影響を与えてしまうこともあります。薪ストーブを使うということは、自分の家だけではなく、まわりの空気にも心を配るということ。

私たちは、厳しい排煙基準のもと認証された機器のみを扱い、施工から使い方まで責任をもってサポートしています。

薪ストーブの輸入・施工・メンテナンス  
**長野総商株式会社**  
御代田町馬瀬口1625-83  
(国道18号線沿い)  
TEL:0267-32-2353  
[www.naganoosohyo.co.jp](http://www.naganoosohyo.co.jp)

評価項目	容器包装 比率	破袋度	禁忌品		
			医療廃棄物	危険品	
結果	90.13%	0.45個/kg	無	有	
判定ランク	A	D	D		
A判定基準	再生適合物の割合 90%以上	0.2個/kg未満	両方無→A 片方でも有→D		
前 年 度	結果	92.08%	0.23個/kg	無	有
	比較	-1.95	0.22個/kg	-	-

年に1回、プラスチック製容器包装の引取先である容器包装リサイクル協会により行われる品質保持のための検査が11月に実施されました。結果は次のとおりです。



## プラスチック製容器包装品質検査結果

国民年金保険料を納付書で納めている方へ  
口座振替やフレジットカードでの  
お支払いがおすすめです！

なぜ、  
口座振替が  
おすすめなの？

の3種類あります。まとめ買いの期間が長いほど割引額が高くなつて、よりお得です。

## 自衛官候補生

## 自衛官候補生

## 自衛官候補生

片山

容器包装比率が「A」判定となりましたが、破袋度および禁忌品では「D」判定となりました。禁忌品においては、単三電池とスマホカバーガラスが混入していました。

プラスチック製容器包装の中に電池やライター、カミソリといった禁忌品が混入すると発煙事故や発火事故等の重大事故につながります。

安定した処理を続けるため、分別および禁忌品混入防止の徹底にご協力をお願いします。

申し込みをされる方は、「国民年金保険料口座振替納付申出書」または「国民年金保険料ワレジットカード納付申出書」をお近くの年金事務所へ提出ください。

**まとめ前払い(前納)について**

- 前納には  
「6ヶ月前納」  
(4月～9月、  
1年前納  
(4月～翌年3月))」
- 「2年前納  
(4月～翌々年3月)」

**問い合わせ先**  
ねんきん加入者ダイヤル  
0570(003)004  
(ナビダイヤル)

**●受付時間**

- ・月～金曜日  
午前8時30分～午後7時
- ・第2土曜日  
午前9時30分～午後4時

※土・日・祝日(第2土曜日を除く)、12月29日～1月3日は「」利用いただけません。

**【2月試験】  
受付期限**  
2月18日（水）まで

**採用試験**

- ・獣科（Web）  
2月25日（水）、2月26日（木）
- ・身検・口述  
2月28日（土）

※資格等については、条件により異なります。詳しくは、自衛官募集HPまたは、左記まで。

**問い合わせ先**  
自衛隊上田地域事務所  
0268（22）5267  
詳しへは、自衛官募集HP  
**検索**  
長野地本

みよた広報 やまゆり 2026年1月号 (14)