

特集1 寒い時期の血圧変動対策

日常生活での血圧変動は、自然に調整されます。しかし、寒い時期には寒暖差の影響で血圧の急な上昇・低下を招きやすくなり、場合によっては、健康被害へつながるリスクがあります。これをヒートショックといいます。

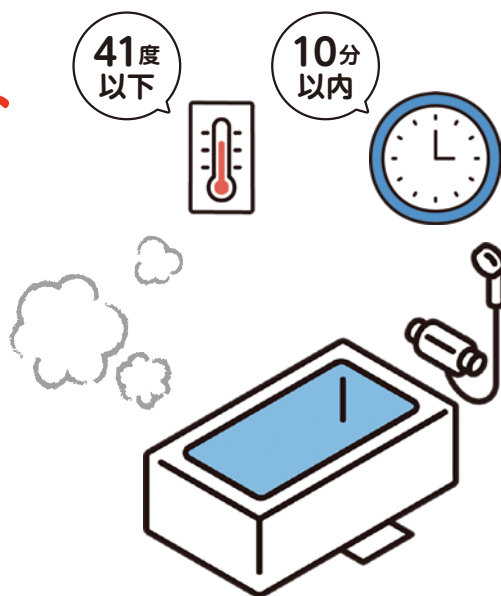
血圧の急な変動に配慮しながら、寒い冬を乗り越える工夫が必要です!

場所の移動	血圧の変化	身体への影響
暖かい所 ⇒ 寒い所	↗ 急上昇 ↗	頭痛、めまい、動悸、脳卒中や心疾患の増加
寒い所 ⇒ 暖かい所	↘ 急低下 ↘	立ちくらみ、めまい、重度の場合は意識障害

【対策1】

冬の入浴時 6つのポイント

- ① 浴槽の蒸気で脱衣所や浴室を暖めておく。
- ② 湯の温度は41度以下、
湯につかる時間は10分以内を目安に。
※湯温、室温、時間等が分かるものを置く。
- ③ 入浴時、足からゆっくりかけ湯をしてから入る。
入浴後、ゆっくりした動作で立ち上がる。
- ④ 食後、飲酒後、薬服用後の入浴を避ける。
- ⑤ 浴室へ入る前に、同居の家族に声をかける。
- ⑥ 家族は、高齢者の入浴中の動向を気にかける。



【対策2】

外出時 2つのポイント

- ① 手袋、マフラー、厚手の靴下等の防寒対策をする。
- ② 寒い場所へ出る前に手足を動かす、足踏みをする。



ヒートショック予報(日本気象協会) ▶



【参考】

政府広報オンライン「交通事故死の約2倍!? 冬の入浴中の事故に要注意!」

消費者庁「冬期に多発する高齢者の入浴中の事故にご注意ください!」

「無理せず快適に」

特集2 愛知駅伝 清須代表チーム

第17回

愛知県市町村対抗駅伝競走大会

- 日 時 12/7(土) 12:30スタート
- コース 愛・地球博記念公園内 周回コース
9区間 30.2km
- 成 績 市の部 36 位 / 37 チーム



第1区 中学生女子
加藤 陽菜里 選手



第2区 ジュニア男子
吉川 陽翔 選手



第3区 小学生男子
丹治 栄人 選手



第4区 中学生男子
齋藤 航伸 選手



第5区 小学生女子
左近 斎 選手



第6区 一般女子
森倉 玲 選手



第7区 ジュニア女子
南 奈々恵 選手



第8区 40歳以上
加藤 利明 選手



第9区 一般男子
野崎 洋平 選手

選手・監督 大会後インタビュー



吉川 陽翔 選手
(津島東高校2年)

今年は全体的に去年よりレベルが上がっていました。来年は13分台を出せるよう練習して、区間賞を獲りたいです。



加藤 利明 選手
(Will be)

全力を尽くして悔いなく走ることができました。前年の自分より、1秒でも速く走ることを目標に来年も頑張ります。

前田 剛史 監督(市体育協会 陸上競技部代表)

けがのアクシデントもあった中、最後までよくつないでくれました。市民の皆さんの応援が届いたこと、夏からのつらい練習を乗り越えたことが、選手の力になったと思います。皆さんの応援と選手の頑張りには感謝しかありません。

今年は9人全員がベストの状態で臨むことの難しさを痛感しました。来年の大会に向けて、我こそはという方はぜひ一緒に走りませんか？

