

予防救急のすゝめ ～命に関わる緊急事態を防ぎましょう～

▶ 詳 消防本部救急課 ㉓ (84)5024

心停止の予防「突然死を防ぐために」～冬場に気を付けたいヒートショック～

ヒートショックとは、急激な温度差が体に及ぼす影響のことです。寒くなると、血管が収縮し血圧が上がります。また、寒い場所から暖かい場所へ移動したときは逆の現象が起こります。冬場はこの温度差による血圧の変動が起こりやすく、心疾患や脳卒中のリスクが高まるといわれています



動脈硬化が進むことで血管が狭くなったり、詰まったりすることで心臓の筋肉が死んでしまい、心臓が突然止まったりする病気を「心筋梗塞」といいます



脳の血管が詰まったり、破れたりして起こる病気のことをいいます。代表的なものでは、「脳梗塞」や「脳出血」「くも膜下出血」などがあります

▲ これらの症状に気付いたらすぐに119番！ ▲

○急性心筋梗塞の初期症状

- ・胸の真ん中に突然生じて持続する強い痛みや冷や汗
- ・胸が締め付けられるような重苦しさ、圧迫感
- ・胸が焼け付くような感じ

○脳卒中の初期症状

- ・ろれつが回らない
- ・片方の手や足にしびれを感じたり動かせなくなる
- ・生まれて初めて経験するような突然の激しい頭痛



入浴事故を予防しましょう

浴室は心停止が起こりやすい場所です。熱いお湯に長時間漬かると血圧が低下したり、身体の水分が失われ、気を失ったりする危険が高まります。入浴前に水分補給、血圧チェック、熱いお湯には長時間漬からない、時々家族からの声掛けチェックなどを心掛けるとともに、冬場は脱衣所や浴室を暖かくし、血圧の急激な変動を避けて心筋梗塞や脳卒中を防ぎましょう



毎日の生活を見直すことで、心疾患、脳卒中のリスクを下げることができます

食事や運動、ストレス、喫煙、飲酒などの生活習慣を見直すことにより、動脈硬化の原因となる生活習慣病のリスクを下げることができます。まずは普段の生活を見直し、できることから改善していきましょう

2017 - 2018

アジアリーグアイスホッケー

▶ 詳 スポーツ推進室 ㉓(34)9601

9月に開幕したアジアリーグアイスホッケーも、12月でレギュラーリーグ最終戦を迎えます。プレーオフを勝ち抜くためにも負けられない戦いが続きます。ぜひ、会場で熱い声援を送りましょう！

王子イーグルスホーム戦

会場 白鳥王子アイスアリーナ

クラシックゲームズ

■対戦相手：東北フリーブレイズ

とき 12月2日(土)、3日(日) いずれも15時

クリスマスゲームズ (レギュラーリーグ最終戦)

■対戦相手：日光アイスバックス

とき 12月23日(土)、24日(日) いずれも15時

チケット 苫小牧アイスホッケー連盟 ㉓(34)7601



詳しくはスポーツ推進室㉓をご覧ください

12月は忘年会シーズン！

ニコとま (2510) 運動で食品ロスを減らそう！

▶ 詳 ゼロごみ推進課 ㉓(55)4266

まだ食べられるのに捨てられている食べ物、「食品ロス」が日本では年間約632万トンあります。これを日本人1人当たりで換算すると、毎日お茶碗約1杯分(約136g)のご飯を捨てていることとなります。積極的に「ニコとま(2510)運動」に参加し、食品ロスを減らして環境面や家計面にとってもプラスになるように、残さず食べきましょう

—— 宴会で「ニコとま (2510) 運動」 ——



1. 宴会が始まったら
乾杯後25(ニコ)分間は料理を楽しもう♪
2. 宴会のお開きが近づいたら
お開き前の10(とま)分間は、もう一度料理を楽しもう♪

乾杯の前に
みんなで確認♪

- 「おいしく食べきろう」の声掛け
- 食べきれない料理は分け合おう