

寒い季節のお風呂では“ヒートショック”にご注意を!!

寒い日に入るあたたかいお風呂はとても気持ちがいいですね。しかし、寒い季節は、ヒートショック(血圧の急変動)に注意しましょう。

ヒートショックとは、「温度の急な変化によって、短時間で血圧が上下し、心臓や血管にダメージを受けること」です。脳梗塞や心筋梗塞の原因になることもあります。寒い脱衣所や浴室などから温かい湯船に入るといふ、温度変化が生じる際に起こる可能性が多いとされています。特に、“11月～3月”の冬季シーズンは、気をつけましょう!

～入浴時のヒートショックを予防するには？

- ・浴室を温かくするため、湯船に蓋をせずにお湯をためてから入る!
- ・食後、1時間程してから入る!(飲酒後は入浴を控えましょう!)
- ・お風呂の温度は40℃にする!(人肌より少し温かい程度)
- ・長湯はしない!(湯船に入る時間は10分までとする)

参考:
STOP!ヒートショック
(<https://heatshock.jp/>)



イベント報告!!

【健康づくり講演会】

12/8、15に“健康づくり講演会”を開催しました!
大山田・多度エリア内の2名の薬剤師さんから、『かかりつけ薬剤師』についてお話ししていただきました。また、筋肉量や血管年齢、脳年齢といった“健康測定会”と、リニューアルした“桑名すこやか体操”の体験会も同時開催しました。

両日ともに、20名程の地域の方々にご参加くださり、『かかりつけ薬剤師』について理解を深めていただけたかと思えます。また、色々な測定を体験できて良かったというお声もありました。



若年性認知症相談窓口のご紹介



桑名市では、R4年7月から、若年性認知症相談窓口“すまいる”が設立されました。認知症の中でも、65歳になる前に発症する認知症を「若年性認知症」といいます。若年性認知症は高齢者の認知症とは年齢や環境が異なるため、高齢者とはまた違った支援が必要です。「医療機関に受診する前に、誰かと相談したい」、「認知症と診断されたけど、これからどうしよう」などでお悩みの際は、お気軽に下記の連絡先までご相談ください。秘密厳守いたします。

相談日:月・水・金 8:30～12:30

電話:0594-49-5000 株式会社ふるさと 担当:山田

対象者:認知症本人および、認知症の方を介護する家族等

※自宅への訪問も可能です。
相談料はかかりません。

このまちの『薬剤師さん』!



今回はエンゼル薬局 多度駅前店さんです!

~~~~~  
養老鉄道多度駅の駅前にあります、エンゼル薬局多度駅前店と申します。地域の皆様の健康にお役立ていただけます様スタッフ一同日々努力しております。

さて今回は、最近皆様からご質問を頂く話をご紹介します。

政府は、2024 年秋に現行の健康保険証の廃止を目指すことを公表しました。マイナンバーカードに一本化する考えです。「マイナンバーカードを持っていないと病院に行ったり、薬をもらったり出来なくなるの?」と質問される方も少なからずおられます。政府はマイナンバーカードを持っていない人が保険医療を受けられなくならないように配慮することも強調しています。但し、現在のところまだ全容は明らかになっていません。只今 各医療機関では、マイナンバーカードを保険証として使う為のオンライン資格確認カードリーダーを導入する準備を進めております。

過度な不安を抱かれる必要はございませんが、制度が開始された際にスムーズに受診・投薬を頂くためにもマイナンバーカードを作っておくと良いようです。

また、コロナ・インフルエンザの同時流行が懸念されておりますので、ワクチン接種されていない方は、お早めに…。検査キット・解熱鎮痛剤・保存食を準備しておかれるのも良いかもしれません。

## ○エンゼル薬局 多度駅前店

住所:桑名市多度町小山 1874-4

電話:0594-41-3232



(エンゼル薬局 多度駅前店 様)

## イベント告知!!



### 【オレンジカフェ】

日時:2/15(水)13:30~15:00(事前予約制)

場所:大山田コミュニティプラザ

内容:ヤクルトさんの健康教室・交流会

申し込み先:0594-41-2114

(福祉なんでも相談センター)

## 北部西地域包括支援センター 福祉なんでも相談センター

福祉に関することをまとめて相談できる窓口です。お気軽にご連絡ください。

### ○北部西地域包括支援センター

多度福祉なんでも相談センター

受付場所:多度すこやかセンター

開所日時:月~金曜日 8:30~17:15

(祝日除く)

電話:0594-49-2031

### ○北部西地域包括支援センター

福祉なんでも相談センター

受付場所:大山田コミュニティプラザ

開所日時:火~日曜日 9:00~17:00

(月曜日が祝日の場合は開所)

電話:0594-41-2114

## 編集者コソコソ話

ここは今号から新しくできた、編集者によるちょっとしたお話などをしていくコーナーになります!

今年の干支は卯(ウサギ)です。かつて、時間や方角は干支で示され、卯は方角では東、時間では午前6時を指します。ちなみにウサギは、かつて中世ヨーロッパの貴族たちが娯楽の一環で狩りを行った後に食しており、日本でも、最近鹿肉などと共にジビエとして普及しています。

By 色気より食い気な編集者