

# 永光会だより

第 **5** 号

2022年2月発行

- 〒581-0818 八尾市美園町4丁目109-3
- TEL : (072)998-2669
- FAX : (072)998-2479
- HP : <https://eikoukai.or.jp/>



## 新型コロナワクチンの追加接種 (3回目接種) 開始のお知らせ

### 【新型コロナワクチン3回目接種対象者】

各市区町村から配布された**3回目の接種券・予診票を持っている方**

### 【使用するワクチン】

**モデルナ**

### 【接種の対応時間】

毎週火曜日・木曜日 14:00~15:30

### 【予約方法】

原則、**インターネット/LINEでの予約制**



### インターネットでの 予約方法

新井クリニックホームページもしくは、下記のQRコードよりアイチケットにアクセスいただくことでご予約できます

アイチケットの  
コロナワクチン  
3回目接種の  
ご予約ページ



### LINEでの 予約方法

下のQRコードより友達追加いただき、  
アイチケットの画面からご予約できます



※現在、PCR・抗原検査に関するお問合せ等が多く寄せられているため、**コロナワクチンに関するお電話でのお問合せ・ご予約は極力お控えいただきますようお願い申し上げます。**

# ～ ヒートショックをしっかりと予防しよう！ ～

2月は暦の上で立春を迎えますが、まだまだ真冬日を記録することもある、寒さ厳しい季節です。このようなときに気をつけたいのが「ヒートショック」です。

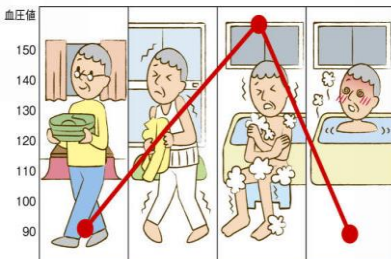
## ヒートショックとは

ヒートショックとは、気温の低い屋外から暖かい屋内への移動するなど、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、心臓や血管の疾患が起こることをヒートショックといいます。

## こんな人は特にご注意を！

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、**高血圧や糖尿病などの動脈硬化の基盤がある人、肥満や睡眠時無呼吸症候群、不整脈の人が影響を受けやすいです。**右記のチェックリストに該当する場合は、ヒートショックの対策をして入浴するようにしましょう。

- 65歳以上である
- 高血圧、糖尿病、動脈硬化がある
- 肥満、睡眠時無呼吸症候群、不整脈がある
- 浴室に暖房設備がない
- 一番風呂が好き
- 熱い風呂が好き
- 飲酒後にお風呂に入ることがある
- 30分以上お湯に浸かっている



## ヒートショック予防のポイント

- (1) 入浴前に**脱衣場と浴室の温度と湿度を上げ、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徐々に体を温める**
- (3) **湯船の温度はぬるめ（38～40℃）とし、長湯を避ける**
- (4) **お風呂から出る時はゆっくり立ち上がることを心掛ける**
- (5) 脱水を避けるために、**入浴前後には、コップ一杯の水分補給をする**
- (6) 入浴前のアルコール・食後すぐの入浴は控える
- (7) 血圧が高いときには、入浴を控える

