

～健康づくりコラム～

冬は、心臓にとって負担が多い季節です

高齢になると、心臓に酸素と栄養を供給している冠動脈の内壁にコレステロールが詰まったニキビのようなプラーク（粥腫）が発生しやすくなり、寒さで血圧が急上昇すると、プラークが突然破裂することがあります。

そこで、冬場に多発する温度差で起こるヒートショックの予防について紹介します。

◎住まい全体で考えるヒートショック対策

国土交通省は、ヒートショックを防ぐための住宅環境として、次のような温度条件を紹介しています。

住まいの中で寒さや温度差が気になる場所があれば、この値を参考に改善してみましょう。

- ・部屋の温度：15度以上28度以下が適切
 - ・洗面所・浴室・トイレの温度：20度以上が適切
- 対策としては、暖房器具の配置や市販の断熱・防

📍 健康づくり増進課

☎ 029-898-2312

寒グッズの活用、家屋の断熱改修など、屋内の温度差を緩和するためのさまざまな方法があります。住まいにあった方法を上手に取り入れましょう。

◎入浴中のヒートショック対策

- ①入浴前に脱衣室と浴室を暖めておく
- ②浴槽に入る前にシャワーやかけ湯で体を温める
- ③お風呂の温度は41度以下で、長風呂を避ける
- ④入浴前後にコップ1杯の水分を補給する
- ⑤入浴前のアルコールや食後すぐの入浴を避ける
- ⑥血圧が高いときは、入浴を控える
- ⑦家庭内で「見守り体制」をつくる

暦の上では立春を迎える2月ですが、まだまだ真冬を記録することもある寒さ厳しい時期です。できる限りの対策で暖かくし、心臓に負担が掛からない生活を送るよう心掛けましょう。



～休日緊急診療当番医～ 3月



土浦地区 診療時間 午前9時～正午 / 午後1時～4時

【内科】			【外科】		
6日	サンルーナ・小寺内科クリニック	029-869-8882	6日	野上病院	029-822-0145
13日	中高津クリニック	029-824-1212	13日	県南病院	029-841-1148
20日	土浦泌尿器科クリニック	029-828-7625	20日	野上病院	029-822-0145
21日	小原内科医院	029-821-1015	21日	西郷整形外科リハビリクリニック	029-869-9888
27日	烏山診療所	029-843-0331	27日	神立病院	029-831-9711

石岡地区 診療時間 午前9時～正午

【小児科】		
6日、13日、20日、21日、27日	石岡第一病院	0299-22-5151

茨城おとな・子ども救急電話相談 受付時間：24時間 / 365日

救急車の要否や応急手当アドバイス、医療機関案内

☎ おとな：# 7119 ☎ 子ども：# 8000 つながらないときは ☎ 050-5445-2856



～シルバーリハビリ体操～ 3月



◀ YouTube 動画配信



関節の動く範囲を保ち、介護が必要な状態にならないように筋力を保つための予防体操です。自宅でできるシルバーリハビリ体操を YouTube で配信しています。

📍 地域包括支援センター

☎ 029-898-9110



🌸 子育てお悩み相談室

🌸 1歳6カ月児の保護者からの相談

歯と歯の間隙が気になります

永久歯の幅は平均して乳歯の1.2倍あります。あごの発育が良いと、乳歯の時は歯と歯の間に隙間があり、永久歯が生える十分なスペースが確保されているため問題はありません。

あごの発育が悪いと乳歯がぎっしりと並んでいて、小さな乳歯が生えるための精いっぱいスペースしかないため、永久歯がでこぼこに生えてくる可能性が高くなります。

あごの発育を良くするために、干し芋や野菜スティックなどの噛む回数が多い食材を積極的に取り入れ、よく噛んで食べさせるようにしましょう。

🌸 3歳児の保護者からの相談

下あごが前に出ている気がします

下あごが上あごよりも前に出ていることを反対咬合（受け口）といいます。遺伝や下あごを出すまね、乳歯の虫歯などが関係しています。

反対咬合になると、食べ物をうまく噛むことができず、発音も不明瞭になってしまいます。気付いたら早めに受診し、治療しましょう。

また、下唇を突き出して遊ぶ癖がある場合は、やめさせるようにしましょう。

子育てのお悩みはありませんか？

一人で悩まず、お気軽にご相談ください。

📍 健康づくり増進課 ☎ 029-898-2312



🌸 子育てインフォメーション

市内児童館のご案内

児童館は、赤ちゃんから高校生まで自由に遊ぶことができる「子どもの遊び場」です。

3カ所の児童館がありますので、遊びに来てください。

▶大塚児童館 ☎ 0299-59-4088

開館：平日 午前8時30分～午後5時
土曜 午前8時30分～正午

▶稲吉児童館 ☎ 029-832-1022

▶新治児童館 ☎ 0299-22-2125

開館：平日 午前8時30分～午後5時
※詳細は、ホームページをご覧ください。



やまゆり館行事 要予約

あそぼう会
ベビーマッサージ &
絵本の読み聞かせ

日時：3月23日 日 午前10時～11時30分

予約：3月1日 日 午前9時30分から受付

募集：親子10組（2カ月からハイハイ前までの赤ちゃんとその保護者）

※詳細は、ホームページをご覧ください。

📍 やまゆり館

☎ 029-832-5601



🌸 乳幼児健診・教室カレンダー 3月

※感染症の影響により、中止となる場合があります。

予定	日程	時間	予約	場所	問
4カ月児健診（令和3年11月生）	9日 日	午前9時15分	要	かすみがうら ウエルネス プラザ	健康 づくり 増進課
1歳6カ月児健診（令和2年8月生）	10日 日	午後1時15分	要		
3歳児健診（平成30年11月生）	11日 日	午後1時15分	要		
離乳食教室	2日 日	午前10時	要		
にこにこ教室（未満児）	3日 日、17日 日、24日 日	午前10時	要		
にこにこ教室（5・6歳）	2日 日	午後2時	要		
にこにこ教室（個別）	2日 日、3日 日、4日 日 17日 日、18日 日	午前9時30分	要		

🌸 子育て相談カレンダー 3月

※感染症の影響により、中止となる場合があります。

予定	日程	時間	予約	場所	問
子育て相談	8日 日、22日 日	①午前9時30分 ②午後2時	3月1日 日 午前9時30分から	やまゆり館	やまゆり館
育児相談	8日 日	午後1時30分	要	かすみがうら	健康づくり 増進課
ウエルカムベビークラス	6日 日	午前9時30分	要	ウエルネスプラザ	