

やけどに注意しましょう!

寒い日が続きストーブやファンヒーターなど暖房器具が欠かせません。
この時期はストーブの上のやかんをひっくり返したり、ポットの熱湯や沸かしすぎたお風呂の湯で熱傷(やけど)したりする患者さんが多くみられます。

— やけどの応急処置 —

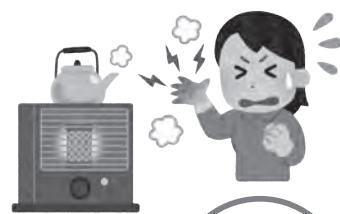
やけどを負った時は、すぐに15分程度流水で十分冷やしましょう。
痛みが和らいだり、重症化を防いだりする効果があります。

また、衣服を着たままやけどを負った場合は、衣服は無理矢理脱がさず、衣服の上から水をかけて患部を冷やすようにしましょう。皮膚と服がくっついていて、やけどが広範囲である、痛みが強い、大きな水ぶくれがある場合はそのまま病院へ受診してください。

— 低温やけど —

湯たんぽや使い捨てカイロに長時間接触していると低温やけどになることがあります。このやけどは、軽症に見えていても皮膚の深いところまでダメージを受けていることがあり、痛みが軽く、気づきにくくなります。

対策として、寝る前には湯たんぽを布団から外す、電気毛布の電源を切るなど、体に長時間接触し続けないようにしましょう。



ここに注意!

全身を冷たい水で冷やしすぎると、体全体が冷えてしまう可能性があります。また、氷や氷のうを直接患部に当てると皮膚が冷えすぎてしまい、凍傷をおこすこともあります。



あんしん♡元気生活

☎ 高齢者支援課 ☎ (25) 8150
(高島市地域包括支援センター) ☎ (25) 8054

介護サービス相談員は、市内で **10人** が活動しており、現在 **22か所** の施設・事業所を訪問しています。

さまざまな相談を受け、利用者が安心して生活することができるよう介護サービス相談員と行政で話し合っています。

私たちが
介護サービス
相談員です!



**利用者に安心感をもたらす存在
介護サービス相談員**

介護サービス相談員は、市内の介護サービスを提供する事業所を訪問し、利用者の思いや困りごとなどを傾聴しています。利用者に代わり聞き取った内容を事業所に伝えることで、困りごとの改善や質の高い介護サービスにつなげる橋渡しの役割を担っています。



県内の高血圧の状況

(40～74歳対象)

多い!



滋賀県と比較して… ■ 非常に多い ■ 多い □ 少ない ▨ 非常に少ない

● 高血圧の人…収縮期血圧が140mmHg以上、または拡張期血圧が90mmHg以上、または血圧を下げる薬を服用している人。

出典：令和4年度健診等データ分析結果報告書

食塩の摂取状況

多い!

	男性	女性
高島市	11.5g	9.6g
目標値	7.5g未満	6.5g未満

出典：令和4年度「滋賀県の健康・栄養マップ」調査

食塩の食品群別摂取量

多い!

	漬物 (緑葉野菜)	干物
高島市	9.1g	22.7g
滋賀県	7.7g	21.4g

高島市は滋賀県と比較して高血圧の割合が多いことから、「まずは減塩 守ろう血管!」をスローガンに、減塩の取り組みを行っています。

まずは減塩 守ろう血管!

高島市の健康課題は「高血圧」

こんなこともしています

小学校での減塩教室



高島市健康推進員協議会

知って得する減塩のコツ
今日から始める健康投資

～血圧は琵琶湖の波より穏やかに～

日時：2月28日(土)
14時～15時30分

会場：市役所新館
講師：国立循環器病研究センター
管理栄養士 尾崎 裕香さん

定員：30人

★参加費無料・要予約
★お申し込みは健康推進課までご連絡ください。

主催：太陽生命保険株式会社
健康推進課



上の表からも、高島市民は塩分を多くとっていることが分かります。
寒い冬は血圧が上がりやすくなります。高血圧を予防するための減塩についての講座を次のとおり開催します。ぜひご参加ください。

まずは減塩のことを知ろう!
「減塩講座」開催