

健康アドバイス



宮下 浩明 医師
(吉備医師会から)

12月と1月は寒さが厳しくなります。トイレやお風呂に入るときなど、寒さを肌で感じるこの時期は、入浴中の事故がもっとも多いことをご存知でしょうか。65歳以上の人で高血圧、高血糖、動脈硬化、不整脈がある人は、特に注意してください。

寒い脱衣所で服を脱ぐときは、寒さのために血圧が上がります。続いて熱い湯につかると、さら

今月のテーマ 冬の寒暖差

トイレ、入浴時には注意しましょう

に血圧が上がります。そのうち体が温まると逆に血圧が下がり、急に立ち上がると瞬間的に血圧が下がり、立ちくらむこともあります。お風呂から出て寒い脱衣所に移動すると、血圧は上がります。

このように、外気温が冷たい時期のトイレや入浴は、短時間のうちに血圧が上下します。血圧が下がると、頭がボーっとしたり、ときには失神することもあります。



問い合わせ 健康医療課健康増進係 (☎92-8259)

このときにバランスを崩して湯船で倒れ、骨折や溺死などにつながる入浴中の事故が、起きやすくなると言われています。不幸にして入浴中に失われる命は、交通事故死の4倍以上だそうです。

入浴やトイレ時の寒暖差による事故を防ぐには、使用前に温めておくこと。湯は熱くしすぎず長湯しないこと。気温の下がる深夜にお風呂に入らないこと。湯船に湯をためるときには、少し高いところからシャワーで湯を張ると、室温が上がり良いかもしれません。

安全・安心

総社署からのすすめ

年末年始は、忘年会・新年会などでお酒を飲む機会が多く、飲酒運転による交通事故が懸念される時期です。また、気持ちの焦りから安全運転を怠ったり、スピードを出し過ぎたりすることも事故につながります。

次のことに気を付けて、事故のない明るい年末年始を過ごしましょう。

■飲酒運転は絶対禁止

忘年会などで飲酒した場合は、

飲酒運転の根絶と年末年始の交通事故防止

絶対に車を運転しないようにしましょう。

■ハンドルキーパーを決める

飲酒会場へ車で行き帰りする場合は、事前にドライバーを決めておき、ドライバーにはお酒を飲ませないようにしましょう。

■自転車も車

自転車の飲酒運転も禁止されています。酒酔い運転には5年以下の懲役または100万円以下の罰金が課せられます。

■安全確認を徹底

気持ちが焦ると安全確認がおろそかになります。しっかり安全確認をしましょう。

■速度は控えめに

スピードの出し過ぎは重大事故に直結します。ゆとりをもった運転で、速度を抑えましょう。

■早めのライト点灯を

夕方から交通事故が多発する傾向にあります。早めのライト点灯を心掛けましょう。

■ライトは上向きが基本

歩行者や自転車を早く発見し、交通事故を未然に防ぎましょう。対向車などとすれ違うときは、下向きに切り替えましょう。

■夜光反射材を着用

夜間、車からは歩行者や自転車が見えにくくなります。夜光反射材を着用して自分の存在をしっかりとアピールしましょう。

監修・問い合わせ 総社警察署 (☎94-0110)

被災地支援

益城町へ義援金を贈呈

問い合わせ 危機管理室 (☎85599)

市に寄せられた義援金をさらなる復興に役立てる

平成28年4月に発生した熊本地震の際、市は被災地域に職員らを派遣してテント村を開設・運営するなど、被災者の支援活動を行いました。市民からも多くの義援金が寄せられ、その総額は約916万円でした。義

援金は市が実施した支援活動に充てられましたが、活動が終了していることから、残りの義援金をさらなる復興に役立てるため、熊本県益城町に寄付することとなりました。



認定NPO法人AMDAの難波妙さん、市環境観光大使の野口健さん、西村町長、片岡市長（写真左から）

10月31日、益城町の西村博則町長が来総。贈呈式がサントピア岡山総社で行われ、テント村での活動を市とともに行った野口健さん、認定NPO法人AMDAの難波妙さん（益城町出身）も出席。贈呈された義援金は約340万円です。贈呈を受けた西村町長は「新たなまちづくりのため、若者が中心となって行っている活動に使わせていただきます」と述べ、まちの復興のために義援金を役立てていくと約束しました。

真庭市と協定締結 職員の資質向上を図る

問い合わせ 総務課人事係 (☎8220)
市と真庭市は10月24日、総社市役所で職員交流に係る協定を締結しました。

市と真庭市相互の行政運営の円滑化と、所属職員の資質向上を図ることが協定の目的。協定では、平成30年4月1日から相互に職員を1人、1年間派遣する人事交流を行うこととしています。

県内の市町村と相互の人事交流を行うのは、真庭市が初めてです。



協定書を手に握手を交わす

10月臨時市議会 市有バスを1台取得



10月25日、10月臨時市議会が開催され、報告1件、議案4件を上程。原案のとおり可決などされました。

可決された議案は、市有バスの取得に関するものや、総社小学校改築の工事請負契約に係るものなど。

新たに取得する市有バスの定員は42人です。

問い合わせ 総務課行政係 (☎8218)