



# 復興支援ニュース

宮城県東部保健福祉事務所  
(宮城県石巻保健所)

Vol.53



平成28年1月

## あけましておめでとうございます

「復興支援ニュース」は震災の年の7月に創刊し、震災復興や被災者支援に着目した保健・福祉ニュースを提供してきましたが、早いもので、今回で53号を数えました。

この間、震災からの復旧・復興も着実に歩みを進めています。特に管内の災害公営住宅は計画の約4割が完成し、多くの方々が新たな生活を始めております。住民がともに支え合い、安心感の持てる地域社会づくりが、これからの重要な課題になるでしょう。その一方で、依然として多くの方々が仮設住宅で不自由な生活を送られております。個々の事情を踏まえた、きめ細やかな支援も引き続き大切な課題です。私たちは、これらの課題に市や町と共に力を尽くしたいと考えております。そして、この「復興支援ニュース」を通して、被災者の方々に役立つ情報や元気の出る話題を引き続き提供してまいります。

東部保健福祉事務所長 寺嶋 則雄

## 「COOL CHOICE」で「ダメだっちゃ温暖化」

冬も本番となりました。寒さへの対策は十分でしょうか？環境省では、温暖化対策のために「賢い選択」を促す新しい国民運動「COOL CHOICE（賢い選択）」を提案しています。冬場に役立つ「COOL」な行動で暖かく過ごしましょう。

### 冬におすすめのCOOL CHOICE

☆ウォームビズ	☆ウォームシェア
<ul style="list-style-type: none"> <li>・暖房設定は低めに、重ね着で暖かく過ごしましょう</li> <li>・エアコン使用時は適度に加湿を行うことで体感温度が上がります</li> <li>・熱の損失割合は窓からが約半分、断熱材等で窓の冷気を遮断しましょう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・家庭の暖房を止め、街に出かけることで「温暖化ガス抑制」・「地域の活性化」・「人とのつながりが深まる」という一石三鳥の行動です</li> <li>・一つの部屋に集まって過ごしましょう</li> <li>・スポーツやイベントに出かけて心も体も温めましょう</li> </ul>

## 【お願い】灯油の流出事故を防ぎましょう

冬は、暖房用の灯油を扱うことから、灯油の流出事故が起きやすくなっています。火災の防止、周辺環境の保護のため、灯油の取り扱いは、油断せず慎重に行うようお願いいたします。

## 「ヒートショック」ご存知ですか？～冷え込む冬場は要注意！～

「ヒートショック」とは、温度の急激な変化で血圧が上下に大きく変動することなどが原因で、失神や心筋梗塞、脳梗塞、不整脈などが起きる健康被害のことです。1年間で約17,000人もの人々が入浴中にヒートショックにより急死したと推計されており、交通事故による死亡者数をはるかに上回ります。冬の時期、暖かい部屋と寒い部屋（特に脱衣所や浴室、トイレなど）の温度差は大きくなります。例えば、暖かい部屋→寒い脱衣所・浴室→熱い湯船、と移動する中で、短時間のうちに急激な温度変化が起こり、血圧の急激な上昇や下降が引き起こされ、体に大きな負担がかかります。入浴時の温度差が大きくなる1月は、1年のうちで入浴中の突然死が最も増えるので特に注意が必要です。

ヒートショックの影響を受けやすいのは、65歳以上の高齢者、高血圧や糖尿病、動脈硬化などの持病のある人などです。下記のヒートショック予防対策を参考にし、安全に冬の時期の生活を送るよう心がけましょう。

### 当てはまる人は要注意！

- ・65歳以上
- ・高血圧、糖尿病、動脈硬化などの持病がある
- ・不整脈がある
- ・肥満がみ
- ・自宅の浴室に暖房器具がない
- ・熱いお風呂が好き
- ・一番風呂に入ることが多い
- ・お酒を飲んでお風呂に入ることがある

### ヒートショック予防に有効な対策

- ・脱衣所、浴室を暖房器具などで暖めておく
- ・蛇口ではなくシャワーでお湯張りをする
- ・一番風呂を避ける
- ・入浴前にコップ一杯の水を飲む
- ・手足などの体の末端からかけ湯をする
- ・湯船の温度は41度以下にしてゆっくり入る
- ・入浴中は急に立ち上がらない
- ・お酒を飲んだときはお風呂に入らない

## 認知症ケア向上研修会を開催しました

12月8日に石巻合同庁舎で若年性認知症をテーマとした研修会を開催しました。地域で認知症の人の相談支援に携わるケアマネジャーなど87名の方が参加しました。

若年性認知症は64歳以下で発症する認知症で、全国で約4万人と推計されています。研修会では、「公益社団法人 認知症の人と家族の会」の会員で、自らが若年性認知症の丹野智文さんから「ご本人の思いと地域への期待」についてお話をいただいたほか、石巻市中央包括支援センターの伊藤所長から、認知症の人と家族の集まりである「だるまさんの会」の取組みを紹介してもらいました。

丹野さんからは、「認知症と診断された時は絶望感があったが、認知症の人と家族の会への参加や同じ当事者との出会いから、認知症になったことを悔やむのではなく、認知症とともに生きる道を選んだ。出来ないことをサポートしてもらいながら、出来ることを一緒にやってもらう、人とのつながりが重要で、本人の出来ることを奪わない、失敗しても怒らない環境が必要である」というお話がありました。最後に「みんなで認知症の人を支える社会を作りましょう」と力強い言葉があり、常に笑顔で語りかけていました。

参加者からは「当事者本人の話を直接聞くことが大切と思った。今後の関わりや取組みの参考になった」との声が聞かれ、若年性認知症も含めた認知症の人への支援について考える貴重な機会となりました。



【丹野さんの話に聞き入りました】

## 高次脳機能障害者支援について学びました

12月9日に、管内の保健師、相談支援員、ホームヘルパー等を対象とした高次脳機能障害者支援事業研修会を県石巻合同庁舎で開催しました。この研修会は高次脳機能障害の理解・普及啓発を目的として毎年開催しています。当日は40名の方々の参加をいただき、高次脳機能障害とその支援方法について、「みやぎ脳外傷友の会 七夕」代表の佐々木智賀子先生より講演をいただきました。参加者の方々からは「わかりやすい内容で高次脳機能障害について理解が深まりました」との嬉しい意見もいただきました。



【研修会の様子】

## ひとりで悩まずに こころの相談をしてみませんか

眠れない、気分が落ち込む、アルコール依存症、家族が引きこもっている…などでお悩みの方に、当所では「こころの相談」を行っています。

まずは、当所保健師にご連絡ください。

※事前予約制 (TEL : 0225-95-1431)

内容	相談日	場所
精神保健福祉相談	1月12日(火)	東松島市役所
アルコール関係相談	1月15日(金)	当所(県石巻合庁)
思春期・引きこもり相談	1月19日(火)	当所(県石巻合庁)

### 問い合わせ先

ご意見・ご感想をお寄せ下さい

宮城県東部保健福祉事務所

復興支援情報発信チーム

HP:<http://www.pref.miyagi.jp/soshiki/et-hc/>

Tel:0225-95-1416(代表)

Fax:0225-94-8982