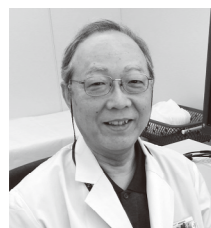


healthycolumn
健康コラム
保健 医療 介護 福祉

●飯南病院 ☎72-0221 ●来島診療所 ☎76-2309 ●保健福祉センター ☎72-1770

飯南病院 便り ヒートショックを防ごう！



いさお
安田 勲 医師



ヒートショックとは、気温の変化によって血圧が上下し、心臓や血管の疾患が起こることを言います。特に、入浴時や夜間トイレ使用時に多く起こります。

冬季ヒートショックで亡くなる人の数は、交通事故で亡くなる人の数の7.3倍に及ぶということをご存知ですか。

今冬、本町では特にヒートショックの重大事案が例年以上に多いという印象があるため、冬も終わりに近づいてきていますが、敢えて記事にして注意を促すことにしました。来年度以降にも生かしていただけたいと思います。

ヒートショックを基にして亡くなられたと思われるケースが数例、死亡ではないもののヒートショックを引き金とする心筋梗塞や脳梗塞の重大事案も数例ありました。特に注意を要する人は以下のとおりです。

- ①高齢者
- ②メタボリック症候群や3大基礎疾患(高血圧症、糖尿病、脂質異常症)及び心臓血管系の病気を有する人
- ③不整脈や睡眠時無呼吸症候群のある人

ヒートショック予防の対策は以下のとおりです。

- ①脱衣場と浴室を温める
- ②冷たい床を避けるため、マットやスノコを置いておく(タイルは要注意)
- ③湯の温度を高くしない(41度以下に抑える)
- ④高齢者は冬季の入浴は隔日にする(回数を減らす、痒み対策としても有効です) 私も昨年度から実行しています

毎年冬を迎える前に対策を立てましょう!!

こんにちは
中山間地域研究
センターです。

飯南町産コウヨウザンの材質特性等の調査を行っています

●中山間地域研究センター ☎76-2025
<https://www.pref.shimane.lg.jp/chusankan/>



コウヨウザンの原木



含水率の測定

コウヨウザンは、中国原産のヒノキ科の常緑針葉樹で、スギやヒノキの仲間です。生長が早く、伐採までに40年かかるスギに比べ、30年ほどで伐採が可能です。伐採後には切り株から芽を出して再び生長するため、再度、植林する必要がないことから、新たな造林樹種として期待されています。

樹木は同じ種類でも、生育地域で特性が若干異なります。例えば、スギの場合、中四国地域よりも東北地域で生育したものが、強度が高い傾向があります。

コウヨウザンの有効活用には、このような特性の把握が必要ですが、県内産で特性を把握できたものは、これまで当センターが調査した浜田市産と安来市産しかありませんでした。

この度、飯南町小田の県有林内で生育していた3本のコ

ウヨウザンを入手したので、材質などの調査を実施しているところです。

3本の樹齢は55年程度で、胸高直径は26cmが2本、46cmが1本でした。原木の含水率、年輪幅、動的ヤング係数(材の変形しにくさを表す指標:値が大きいほど強度が高い傾向がある)などを測定しました。このうち動的ヤング係数の平均値は、7.53kN/mm²(キロニュートン/平方ミリメートル)、県産スギ平均値7.07kN/mm²より高い値でした。この結果から、スギと同様に、住宅建築で使用する柱や梁へ利用が可能と考えられます。

今後、原木を柱や梁に製材したのちに、製材品の強度試験を行い、住宅建築などでの利用を検討するための基礎資料として、データを蓄積していきます。

住みよいまちへ
集落支援員

志々地区
集落支援員の
渡部です。

町内5地区で活動する「集落支援員」の活動や地域の取組、地域自慢を紹介します。

『みんな一緒に元気の源!!』
～今年もみんなで手を繋ぎ跳ねて! 飛んで!!～

私たち志々地区集落支援員は、志々公民館とともに保育所・小学校・企業・地域団体などと協力し、住民の皆さんが、元気に楽しく安心して毎日を暮らせるよう、元気の源となるいろいろな活動を行っています。

ふるさと便り

公民館だより

地域の写真や町の情報などを年4回希望者へ発送しています。出身者の皆さんと手を繋いでいます。

声かけ訪問

毎月70世帯を訪問

ボランティア、民生児童委員を中心に保健福祉課、社会福祉協議会、駐在所などの皆さんと手を繋ぎ見守り活動を行います。

陽サロ2号店

月2回の開催

住民ボランティア、保育所、小学校、保健師、駐在所、頓原中職場体験生徒など、多くの皆さんと手を繋ぎ運営しています。



2022年12月の「陽サロ2号店」より

●志々元気まつり・コスモス祭などの地域イベント

自治組織、消防団、地域の施設、高校生たちと手を繋ぎ、協力しながら地域を盛り上げています。

●小学校・志々未来会議

小学校のロードレースや環境整備、志々タイムなど、子どもたちや子育て世代の皆さんと手を繋いでいます。

楽しいいっぱい
図書館探検 **飯南町立図書館**

●中央図書館 ☎76-2160
●頓原図書館 ☎72-0301



●ご存じですか?「相互貸借」

相互貸借とは、図書館同士で資料を貸し借りするサービスのことをいいます。

お探しの本や資料が町内の両図書館にない場合は、島根県立図書館をはじめ、県内の市町村図書館から本を取り寄せることができます。どなたでも利用できますので、お声掛けください。

今後の行事予定

●【両図書館】
雑誌の付録抽選会

両図書館にある雑誌の付録を、抽選でプレゼントします。応募用紙に番号を記入し、応募してください。

- 応募期間 3月15日(水)まで
- 抽選発表 3月19日(日)

●【中央図書館】
雑誌リユース

保存期間が過ぎた雑誌を差し上げます。



6月のおはなし会の様子

●おはなし会

『Sunday Story Time』

今年度最後のおはなし会は、ALTのジョーダンさんと一緒に楽しみます

- 日時 3月19日(日) 10時30分
- 内容 色と形「colors & shapes」