

Everyone's infirmary

みんなの保健室



ヒートショックにご注意ください

ヒートショックをご存知でしょうか。ヒートショックとは、急激な温度変化によって、血圧が急に上昇、下降して、体調不良になることをいいます。

冬場は気温差が大きく、特に入浴の際には注意が必要です。



▶入浴の際に気を付けること

1. 入浴前に脱衣場や浴室を暖めましょう

寒暖差などで急激な血圧の変動があると、脳内の血流量が減り意識を失うことがあり、これが入浴中に起こると溺水事故につながると考えられています。

暖かい部屋から、温度の低い脱衣所、浴室内に入ることによって血圧が上がり、その後、温かい湯に入ることによって血圧が低下します。この急激な血圧の変動を抑えるために、入浴前には脱衣所や浴室を暖めておくことが大切です。

2. 湯温は 41 度以下、湯につかる時間は 10 分までを目安にしましょう

42 度で 10 分入浴すると体温が 38 度近くに達し、高体温等による意識障害で、浴槽から出られなくなったり、浴槽内にしゃがみ込んだりして溺水してしまうおそれがあります。湯の温度は 41 度以下、湯につかる時間は 10 分までを目安にし、長時間の入浴は避けましょう。

3. 浴槽から急に立ち上がらないようにしましょう

急に立ち上がると体にかかっていた水圧がなくなり、脳に行く血液が減り、脳が貧血状態になることで一過性の意識障害を起こすことがあります。浴槽内に倒れて溺れる危険がありますので、浴槽から出るときは、手すりや浴槽のへりを使ってゆっくり立ち上がるようにしましょう。

普段から、めまいや立ちくらみを起こすような人は特に注意が必要です。

4. 食後すぐの入浴や飲酒後の入浴は避けましょう

食後に血圧が下がりすぎる食後低血圧によって失神することがありますので、食後すぐの入浴は避けましょう。また、飲酒によっても一時的に血圧が下がります。飲酒後はアルコールが抜けるまでは入浴しないようにしましょう。

5. 同居の家族がいるときは、入浴する前に一声掛けて、気にかけてもらいましょう

入浴中に体調の悪化等の異変があった場合は、周囲の人に早期発見してもらうことが重要です。そのためにも、入浴前に周囲の方に一声掛けてから入浴するようにしましょう。

高血圧、糖尿病、脂質異常症などで動脈硬化が進行している人は特に注意が必要です。冬場の温度変化に留意して体調良く過ごしましょう。

生活習慣病の発症予防や早期発見のために、1年に1回は健康診断を受けましょう。また、生活習慣病の予防等、ご相談をお受けしていますので、健康推進課保健係にお気軽にご連絡ください。

冬の集団健診を受付中です →



問健康推進課保健係

Activity Report

地域おこし協力隊 ～活動レポート～



地域おこし協力隊 ICT支援員 伊藤 章裕さん

明けましておめでとうございます。令和6年も教育とICTに関するトピックを、分かりやすく皆さまに伝えたいと思います。

私が2024年にもっとも注目している技術が、「AGI」です。人工知能の「AI」に、汎用的という意味を持つ「General」の頭文字Gを加えた、「人間に近い思考回路や感情を持つAI」としてビジネス分野において大きな注目を集めている、「汎用人工知能」のことです。

将棋で例えるならば、「人間の指し手を分析して、次の最善手を数値的に分析して導き出す」のがAIであり、「対局者の感情を理解し、相手の感情を踏まえたうえで最善の手を選択する」のがAGIであるといえます。

AGIは人間のように思考し、感情を理解する能力を持っている点

が、従来型のAIとは一線を画しています。AGIは、思考の結果「楽しい」「悲しい」といった人間が持つ特有の感情を理解して、まるで人間が感情を表すように表現することが可能です。また、人間の感情を理解したうえで、AIなりの行動を選択することもできます。

今後AGIの研究が進めば、「AIが自ら判断して人間に近い行動を取る」ことが可能になるでしょう。例えば、仕事をしている人間の顔色や表情から疲労度を読み取って、疲れていると判断したらコーヒーを淹れるなどの行動を取ることができ

ます。このような用途を応用すると、医療現場で患者の顔色や表情からその日の体調を読み取り、一人ひとりに合わせた最適な処置を選択するなどの使い方が可能になるのです。ひとつの分野に対して高度な知能を獲得する従来型のAIとは異なり、AGIは様々な分野で高い成果を出すことが期待できます。AIが自ら多種多様な知識をインプットし、その知識を自ら発展させて応用的に利用できるような「汎用AGI」で、ビジネスや日々の生活など、多くのシチュエーションで活躍させることができるでしょう。

※地域おこし協力隊でのコーナーを順番に担当していきます。お楽しみに。

Kids

わんぱくキッズ (若草保育所) ～おおきになったら～



あわふみかちゃん

お寿司屋さん



でとみうちゃん

キュアスカイ(ひろがるスカイ)プリキュア