



## 所長あいさつ

明けましておめでとうございます。

また、「復興支援ニュース」をいつもご愛読いただきありがとうございます。

さて、東日本大震災から7年の月日が流れようとしております。この間、復旧から復興へ、そして創造的復興を目指し歩みを進めてまいりました。平成29年末には、石巻管内の復興住宅は約90%が完成しましたが、被災された皆様には、今後新たな生活を始めるに当たって、とまどいや悩みを抱えている方もいらっしゃるのではないかと思います。

大震災を境に生活環境が激変した中で、県の保健福祉事務所としては、市町と連携しながら、できるだけ皆様方の思いに寄り添いながら、業務に取り組んでいく所存です。

今後とも皆様の生活に少しでもお役に立てる情報を、分かりやすく、見やすい紙面でお届けしてまいります。本年もよろしくお願いいたします。

宮城県東部保健福祉事務所長 高橋 剛彦

## 「ヒートショック」ご存じですか？冷え込む冬場は要注意！

「ヒートショック」とは、急激な温度変化で血圧が大きく上下に変動することが原因で起きる心筋梗塞などの健康被害のことです。

冬の時期には、暖かい部屋と寒い部屋の温度差は大きくなります。

特に注意が必要なのは、入浴時です。寒い脱衣室から熱い浴槽に入ると、温度差で血圧が急上昇・急降下し、脳や心臓に大きな負荷がかかることで、心筋梗塞などの発症リスクが高くなります。

厚生労働省の調査によると、入浴中における事故死の数は年間約19,000人とされており、非常に多くの方が亡くなっています。

1月は、1年のうちで入浴中の突然死が最も増える時期です。特に注意が必要です。

### ヒートショック予防に有効な対策

- ・脱衣所、浴室を暖房器具で暖めておく
- ・蛇口ではなくシャワーでお湯張りをする
- ・夕食前・日没前に入浴する
- ・食事直後・飲酒後の入浴を控える
- ・湯船の温度は41度以下にする
- ・手足などの体の末端からかけ湯をする



## 石巻で障がい児・者歯科診療が始まりました

12月14日から、石巻歯科医師会による障がい児・者の歯科診療が、石巻口腔健康センター（石巻市東中里）で始まりました。

診療は予約制で、第2、3、4木曜日午前9時から午後0時半までとなっています。日本障害者歯科学会認定医である河瀬聡一郎先生（雄勝歯科診療所長）が、指導医として、一般の歯科医院では診療が困難な障がい児・者の治療を行います。

専門性の高い治療が受けられる二次歯科医療機関の設置は、県内では仙台市に次ぐ2例目であり、これまで石巻圏域から仙台へ通院していた患者及び家族の方々の負担軽減が期待されます。

（問合せ先:石巻歯科医師会 電話:0225-94-8223）



【診療開始式の様子】

## 石巻合同庁舎が移転します

石巻合同庁舎が下図の場所へ移転します。

入居する機関は、平成30年2月下旬から3月中旬にかけて順次移転します。

東部保健福祉事務所（石巻保健所）は、2月26日（月）から新庁舎で業務を開始する予定です。

申請手続等で来所される際には、お間違いないようご注意ください。



## 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、アルコールがやめられない、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

（担当：母子・障害班 電話：0225-95-1431）

内容	相談日	場所
精神保健 福祉相談	2月6日(火)	東松島市役所
	2月22日(木)	北上保健センター
アルコール 関連問題相談	2月16日(金)	石巻合同庁舎
思春期・ ひきこもり相談	2月27日(火)	新石巻合同庁舎

### 問合せ先

宮城県東部保健福祉事務所(石巻保健所)

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