

# 胸ドキは 恋かと思へば 心臓か

心筋梗塞は年間を通して12〜2月に特に多くなることが分かっています。

## なぜ冬に増えるの？

①寒さで血圧が急上昇しやすい  
血管がギュッと縮み、血圧が急に上がる場合があります。  
これが発作の引き金に。

②交感神経の興奮  
冬は冷感刺激によって交感神経優位になり、血圧がほかの季節より高くなる傾向があります。

③年末年始の生活の乱れ  
飲酒・食べ過ぎ・睡眠不足など普段と違う生活の影響で、心臓や血管に負担がかかりやすくなります。

【参考文献】 国立循環器病研究センター



## 今日からできる予防のポイント

- ①温度差を小さくする
  - ・トイレ、脱衣所に小型ヒーターを置く
  - ・風呂場はシャワーで湯気の暖房をしてから入る
- ②入浴はぬるめ
  - ・お風呂の温度は38〜40℃で、時間は短めに
  - ・入浴前後は水分摂取を
- ③飲みすぎ・食べすぎに注意
  - ・アルコールは適量に。入浴前の飲酒は避ける
  - ・塩分の摂り過ぎは血圧を上げる
- ④毎日の血圧チェック
  - ・朝・夜の2回測ると変化に気づきやすい
  - ・数値だけでなく「いつもと何か違う」の変化に注意する

これらのことを心がけて、安全に冬を過ごしましょう。

また、血圧や血糖・血中脂質が高値であるが、未治療・中断している場合は速やかに病院へ。

健康状態が分からない場合は、1月末まで個別健診実施中です。詳しくは健康センターまでお問い合わせください。

### 健康相談のお知らせ

色々な悩みを保健師や管理栄養士がお聞きます

- ・健康センターで
- ・電話で
- ・オンラインで

まずはお気軽にご予約を

お問合せ  
氷川町健康センター  
☎0965-52-7154



# 立神峡だより

問 立神峡公園管理棟 ☎0965-62-1543 (火曜定休)

## 今年一年を元気で更に多くの観光客を呼び込み知名度向上に努力します

新年あけましておめでとうございます。皆様にとりまして輝かしい新年をお迎えのことと思います。今年は、指定管理者として12年目を迎えます。当初と比較して立神峡公園の知名度は飛躍的に高まっており、今後も更に知名度は増すでしょう。

スタッフ一同、公園整備に万全を期すことをお約束いたします。さて、ここ立神峡里地公園も新たな日差しを岩肌に浴びながら輝かしい新春を迎えております。新年の初詣とともに、是非ともお立ち寄りください。

桜の季節・紅葉の季節・川遊びそして、靈感豊かなパワースポットとしても有名になることでしょう。

町民の皆様のご多幸をお祈り申し上げます。

スタッフ一同今年も更なる飛躍の年になるよう気合を入れて頑張ります。

## 今年も多くの外国人観光客が押し寄せる予感があります

昨年は、テレビにラジオに新聞にと、引っ張りだこの一年でしたが、今年は更に立神峡の魅力を発信していきたいと考えています。

シイタケの駒打ち体験やタケノコ掘りや薪割り体験など、身近な環境学習や外国人に対する火打石体験など色々な趣向を考えています。

SNSで発信し、今まで以上の外国人が押し寄せるように頑張りたいと思います。東南アジアやヨーロッパの人たちにも宣伝したいと考えています。

## 立神峡を紅葉の名所に更に植樹を推進

約250本のカエデ・紅葉を管理棟・キャンプサイト・火の広場・火の国橋周辺にスタッフ一同で植樹しました。年々大きくなり公園全体が朱色に染まりつつあります。更に、幼木を300本寄せ植えするとともに、その種子をプランターに植え付けました。我々の子ども・孫たちのために立神峡公園が紅葉の名所になるようにとの願いからです。

キャンプサイトが紅葉に染まる景観をお見せできるようにしたいと思います。

立神峡公園は日々進化しております。是非、遊びに来てください。

氷川町の皆様に愛され観光客の心を和ましなが、親しまれる公園づくりに邁進することをお誓いします。