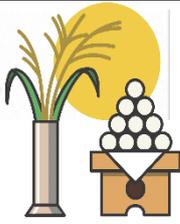


すなやま支援員

VOL.43

だより



令和3年11月 発行

発行者:砂山地域集落支援員 阿部久美子

拠点施設:ぎよぎよかい めでたや

住所:塩谷1181 電話・告知端末:62-7273

離れ離れになった時の安否確認方法

災害はどこで遭遇するかわかりません。家族の安否確認ができないと、冷静な行動が出来なくなって、やみくもに探し回ってしまい、自分の安全確保もままならない状況になってしまいます。パニックに陥らないためにも、**家族間でどのような連絡方法を取るのかを事前に話し合っておくことが大切です。**安否確認をしようとしたとき、ほとんどの人がその手段として、携帯電話やメール、LINEに頼っているというデータがあるとレポートされています。

災害時は、多くの人が電話を一斉に掛けるため、電話はつながりにくくなる傾向になります。東日本大震災時に、家族や知人と最初に連絡が取れるまで、3時間以上かかったという人も、少なくありません。実際、東京方面に住む親戚は家族間で連絡がつかず、新潟に住む私を介して連絡を取り合うということがありました。



三角連絡法とは？

連絡を取りたい相手に直接連絡するのではなく、遠方の親戚や知人を中継地点にして連絡を取る方法。災害地内、また災害地以外から災害地への電話はつながりにくくなる傾向があります。それに対して、被災地から、被災地外への通話は比較的つながりやすいことがあります。安否を中継してくれる親戚や知人に無事であることや避難先を伝えておけば、そこに連絡した家族は安否確認ができます。中継地点となる人は一か所ではなくできれば何箇所か決めておいたほうがいいでしょう。

三角連絡網



大規模災害発生時には、3種類の「災害伝言サービス」

が提供されます。固定電話で“171”をダイヤルすれば安否等の伝言を録音、確認できる「災害用伝言ダイヤル」のほか、携帯電話等による「災害用伝言版」インターネットを使った「災害用ブロードバンド伝言板」があります。

自宅の防災対策について、家族で相談しながら事前に決めておくとう安心ですね！

～高血圧のタイプを知って血圧管理に役立てましょう～

前回、家庭での血圧測定についてご紹介しました。

家庭で測定する血圧は高くないのに、健診や医療機関で測定する血圧は高くなるという声をしばしば耳にします。

家庭血圧も、健診や医療機関で測定する診察室血圧もご自身の血圧です。

血圧はさまざまな場面で変動します。それぞれのタイプを知って健康管理に役立ててください。



家庭血圧	正常値 135/85 mmHg 未満	③仮面高血圧	④持続性高血圧
		①非高血圧	②白衣高血圧
		正常値 140/90mmHg未満	
健診や医療機関で測定する 診察室血圧			

①非高血圧	家庭、診察室血圧ともに正常	適切な生活習慣・ 血圧測定をお続けください
②白衣高血圧	家庭血圧は正常なのに、 診察室血圧では高血圧になるタイプ	薬物療法はすぐに始める必要はありません。 修正すべき生活習慣があれば修正してください。 将来持続性高血圧になりやすいです。
③仮面高血圧	診察室血圧が正常なのに、 家庭血圧では高血圧になるタイプ ※40歳以上は10人に1人が 仮面高血圧と言われています。	治療が必要です。
④持続性高血圧	診察室血圧、家庭血圧とも 高い状態	治療が必要です。

家庭血圧を毎日測定して記録することが大切です。健康に関する相談は保健師までお気軽にお声がけください。

相談・問い合わせ

神林支所地域振興課地域福祉室 66-6113

すなやま支援員だよりについてのご意見、ご希望がございましたらお気軽にお問い合わせください。
☎ 62-7273 メールアドレス sunayama-shien@sea.plala.or.jp