

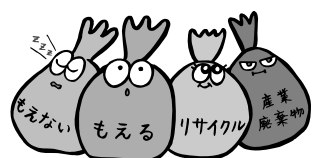
ごみの分け方・出し方再点検「粗大ごみ編」

粗大ごみとは、木製のタンク・じゅうたん・ふとんなど可燃性のものであれば、一辺の長さが四十センチ以上のもの、自転車やベビーカー・スプリングマットなど不燃性のものであれば、一辺の長さが五十センチ以上のものです。これら粗大ごみは、ごみステーション(集積所)に出されても収集しません。

ところが、特に「かんの日」にその他の金属類と誤解をされ、自転車、ベビーカーなどの不燃性の粗大ごみが出される場合があります。

かんの日にその他の金属類を出される場合は、粗大ごみではないか今一度、パンフレットなどで確認をしてから出して下さい。

なお、粗大ごみの出し方については、次の三つの方法がありますので、いずれかの方法で出してください。



【粗大ごみの排出方法】

可燃性のものであれば40センチ未満に、不燃性のものであれば50センチ未満に解体・分解し、指定のごみの収集日にステーション(集積所)へ出す方法。

- 可燃性のも 燃やせるごみ用の指定袋に入れ
燃やせるごみの日
- 不燃性のも 金属であればカンの日のその他の金属類
プラスチック プラスチック用の指定袋に入れ
カンの日のその他プラスチック類

直接、市のごみ処理施設へ持ち込む方法。(無料) 戸別収集に依頼し、家庭まで引き取りにきてもらう方法(有料)。粗大ごみ受付センターへご連絡ください。

～ これらのものが粗大ごみです ～



チャイルドシート、扇風機、スキーの板、ソファ、ベビーカーなど



自転車

問合せ クリーン課 電話 055 949 6805

温泉と健康

第3回 温水入浴の物理的効果 - その2

伊豆の国市は将来像を「自然を守り、文化を育む、魅力(ゆめ)ある温泉健康都市」と定めました。このコーナーでは「温泉と健康」について、各分野、様々な角度から紹介していきます。



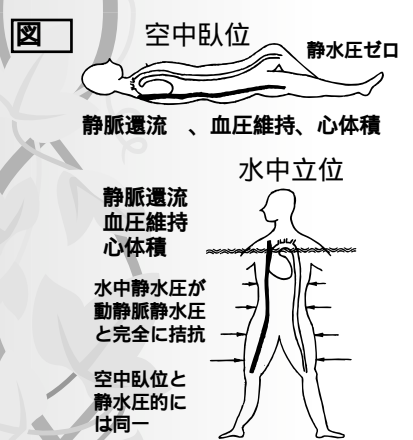
三原 純(奈古谷)
花の丘診療所長(麻酔科)
温泉気候物理医学会会員
温泉療法医



前回は温熱効果について説明しました。今回はその他の物理的効果について紹介します。

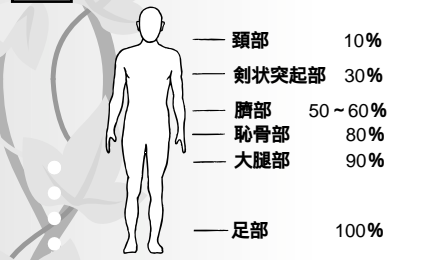
静水圧

水の中に入ると深さに応じて水の圧力が皮膚にかかるため、皮膚の下の血管は圧迫され血液は心臓に集まってくる。このため血圧が上がりが心臓へ負担がかかることとされています。しかし、この程度の変化は入浴しなくても立位から寝た状態になったときとほとんど同じです(図)。心不全のよう



に仰向けに寝ると苦しくなるような病気の人でなければ入浴は問題ありません。心不全でも、温熱作用による血管拡張で心臓の負担が減るため、むしろ入浴を治療に利用でき

各水深における荷重割合の変化



るとする研究もあります。

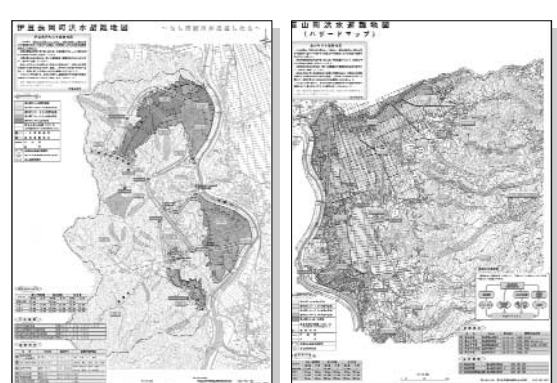
浮力と抵抗

アルキメデスの原理により水中に体を入れると浮力が生じます。例えば、体重六十キロの人が肩まで水につかった場合、体重は約十分の一の六・一キロに、臍までつかれば半分になります(図)。腰、膝、足の痛い人や筋力の低下した人でも簡単に動けるようになります。また、水中では空気の中で動くのに比べ十二倍抵抗があり、力を使います。これらを利用することにより、脳卒中、慢性関節リウマチ、ケガの後遺症などでのリハビリや、肥満や筋力低下の防止に効果があります。しかし、単純な入浴ではなく深く大きな浴槽か温泉水プールが必要になります。我が市にも温水プールがあり水

災害は忘れたころにやってくる「ご存知ですか?」ハザードマップ

風水害に警戒が必要な季節になりました。近年、台風や暴風雨による被害が多く発生しています。今一度、風水害などの災害に対する備えを各ご家庭でご確認ください。

ハザードマップとは、もし狩野川が氾濫した場合、どの地域が浸水してしまうかを表した地図です。平成十二年に旧三町で作成・各戸配布しています。ハザードマップについては、本庁の安全対策課や各支所の地域振興課で対応し



伊豆長岡地区マップ

蕨山地区マップ



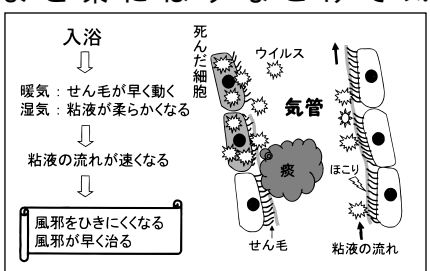
大仁地区マップ

問合せ 安全対策課
電話 055 948 1412
蕨山支所地域振興課
電話 055 949 6802
大仁支所地域振興課
電話 0558 76 8002
伊豆の国市公式ホームページ
<http://www.city.izunokuni.shizuoka.jp>



中運動の指導もしていただきますので積極的に利用したいものです。

水蒸気



入浴で取り上げられることは少ないのですが、私は特に肺に良い効果があると考えます。呼吸とは外気を肺に入れてその中の酸素を体に取り込み、炭酸ガスを出すことです。そのとき、多くのほこりや微生物が肺に入ってきます。肺の行き止まりにある肺胞ではねばねばした粘液を出してこれらをくっつけ、粘液は気管支の表面にある繊毛の動きによりベルトコンベアのようにたえず外へ移動しています。この作用により肺の中はいつもきれいなのです。風邪などで気管支が損傷されると、この粘液の流れがとどこおり塊になります。これが痰です。痰を出すために咳が必要となります。そこで、蒸気を吸つことにより痰が柔らかくなり出やすくなります。

入浴で取り上げられることは少ないのですが、私は特に肺に良い効果があると考えます。呼吸とは外気を肺に入れてその中の酸素を体に取り込み、炭酸ガスを出すことです。そのとき、多くのほこりや微生物が肺に入ってきます。肺の行き止まりにある肺胞ではねばねばした粘液を出してこれらをくっつけ、粘液は気管支の表面にある繊毛の動きによりベルトコンベアのようにたえず外へ移動しています。この作用により肺の中はいつもきれいなのです。風邪などで気管支が損傷されると、この粘液の流れがとどこおり塊になります。これが痰です。痰を出すために咳が必要となります。そこで、蒸気を吸つことにより痰が柔らかくなり出やすくなります。

【参考図書】

新温泉医学(日本温泉気候物理医学会 2004) 温泉で健康になる(飯島裕一、岩波書店 2002) いい湯だな(バイエル ブックレット シリーズ44、1998)

問合せ 温泉健康都市推進室
電話 055 948 1413