

2月度 最新情報

ちくさ病院通信

第52号
発行元
ちくさ病院
在宅医療推進部



しっかり予防！冬季のヒートショック

冬季に多発する温度差で起こるヒートショック

暦の上では立春を迎える2月。とはいえまだまだ真冬を記録することもある、寒さ厳しい季節です。このような時季に気をつけたいのが「ヒートショック」。ヒートショックとは、気温の低い屋外から暖かい屋内への移動や、暖かい部屋から寒い部屋への移動などによる急激な環境温度の変化によって、血圧が上下に大きく変動することをきっかけとして起こる、健康被害の総称です。

●ヒートショックが起こりやすいのは入浴時

ヒートショックは、特に冬季の入浴時に起こりやすいことが知られています。暖房をしていない脱衣場や浴室では室温が極端に低くなりがちで、こうしたなかで衣服を脱ぐと、急速に体表面から体温が奪われて血管が収縮し、血圧が急激に上がります。温かい湯船に入れば、今度は血管が拡張して、血圧が急激に下がります。このような入浴に伴う温度差が血圧を大きく上下させるために、失神や心筋梗塞、脳梗塞が起こったり、その結果として湯船で溺れ、命を落としてしまうこともあるのです。

●こんな人は特に注意を！

厚生労働省によると、家庭の浴槽で溺れて亡くなる人の数は、2004年には2,870人であったのに対し、2015年には4,804人となり、およそ10年で約1.7倍に増加しています。そして、このうちの約9割を65歳以上の高齢者が占めています。

高齢になると血圧の変動が生じやすくなり、体温を維持する機能も低下するため、ヒートショックの影響を受けやすいと考えられることから、65歳以上の人は特に注意が必要です。また、高血圧や糖尿病、脂質異常症などの動脈硬化リスクがある人、肥満や睡眠時無呼吸症候群、不整脈がある人も、ヒートショックの影響を受けやすいため、ぜひ意識して対策を心がけましょう。

●入浴中のヒートショックを防ぐために

ヒートショックを防ぐためにできる工夫を表1にまとめました。できることから取り入れて、ヒートショック対策を行っていきましょう。

入浴に伴うヒートショックの予防策

- (1) 入浴前に脱衣場と浴室を暖かくしておく
脱衣場に小型のヒーターを設置したり、浴室内の壁に温水シャワーをかけるなどして温度と湿度を上げましょう。湯船のお湯張りをシャワーで高めの位置から行うのも、浴室全体を暖めるのに役立ちます。
- (2) 湯船につかる前に、シャワーやかけ湯で体を温める
寒いからと急に湯船につかるのは危険です。シャワーやかけ湯で徐々に体を温めましょう。また、入浴後は、浴槽から急に立ち上がらないようにしましょう。
- (3) 湯船の温度はぬるめ(41℃以下)とし、長湯を避ける
湯船につかっている時間は10分以内を目安に、入浴全体の時間も長すぎないようにしましょう。
- (4) 入浴前後には、コップ一杯の水分補給を
脱水を避けるために、水分補給も忘れないようにしましょう。
- (5) 入浴前のアルコール・食後すぐの入浴は控える
アルコールや食事は一時的に血圧を下げるため、直後の入浴は控えたほうがよいでしょう。
- (6) 血圧が高いときには、入浴を控える
収縮期血圧が180mmHg以上または拡張期血圧が110mmHg以上の場合に入浴を控えたほうがよいでしょう。
- (7) 家庭内で「見守り体制」をつくる
高齢者や持病のある方は特に、入浴前に同居者に一声かけましょう。
また同居者は、いつもより入浴時間が長いときには入浴者に声をかけましょう。

2月は「全国生活習慣病予防月間」です！

毎年2月は全国生活習慣病予防月間です。全国生活習慣病予防月間は、一般社団法人日本生活習慣病予防協会が主催する生活習慣病予防と健康寿命の伸長を目指した活動で、「一無、二少、三多」を基本テーマに行われています。

一無：無煙・禁煙のすすめ

たばこの煙には7,000種類の化学物質、250種類の有害成分が含まれており、その内の70種類以上には発がん性が確認されています。

代表的な有害成分としては、ニコチン・活性酸素・一酸化炭素・タールなどがあり、喫煙や受動喫煙によって、生活習慣病や関連疾患の発症または症状の悪化をきたす可能性があります。

自分と周りの人々の健康を守るため、喫煙している人は、できるだけ早く「禁煙」に取り組みましょう。

二少：少食・少酒のすすめ

暴飲暴食を控えることは、身体機能を健康な状態に維持していく上でとても重要です。

「食事療法」という言葉があることから糖尿病、脂質異常症、高血圧などの予防・治療の基本は常に食生活にあります。

三多：多動(今よりからだを多く動かす)、多休(しっかり休養をとる)、多接(多くの人、事に接する)

日常生活の中で身体活動量を増やしましょう。座りっぱなしは避け、身体活動をできるだけ多くして、しっかり毎日の生活の中で維持しましょう。

快適な睡眠時間は標準的には6~8時間といわれますが、「快適」には個人差があります。あなたの活動量に応じた適正な睡眠時間をとるように心がけましょう。

2月といえば？ 2月と聞いてイメージするもの

年が明けて1ヶ月がすぎ、1年で最も短い2月がやってきました。寒い日も続きますが、立春を過ぎたあたりから春の気配を至るところで感じられるようになってくるかと思えます。短い月といえど、節分やバレンタインデーなどイベントがあり楽しい月ですね。

如月

旧暦では月の呼び方に和風月名(わふうげつめい)を利用していました。現在でも利用することがあるのを知っている方がほとんどかと思えます。2月の和風月名は如月(きさらぎ)です。如月という漢字は中国の2月の異名『如月(によげつ)』が由来しているとされており、万物が春に向けて動き始める月という意味があるそうです。

年中行事

節分

豆まきをすることで邪気や魔物を追い払い、幸運を呼び込むことができるよう願います。子どもの頃から毎年豆まきを行っているというご家庭も多いのではないのでしょうか。

針供養

東日本では2月8日にお世話になった古い針や折れた針を神社に奉納したり、豆腐やこんにやくに刺して川へ流すなどして裁縫の上達を願います。

バレンタイン

2月といえばバレンタインデー！と考える人も多いですね。女性が男性にチョコを贈る日として定着していますが、最近では男性から女性へ花束を贈ったり友達同士でチョコレートを贈り合ったりと多様化が進んでいます。

建国記念の日

初代天皇とされる神武天皇が即位したとされる日を新暦に換算すると2月11日になります。いわば日本の始まりの日とも言えるこの日に建国されたことをお祝いしましょうという祝日になります。

うるう日

暦のずれを補正する日として2月29日(うるう日)がある年があります。原則的には4年に1度ですが、必ずしも4年に1度うるう年がやってくるわけではありません。今年2024年はうるう年ですね！
・西暦が4で割り切れる年はうるう年
・ただし、西暦が100で割り切れる年はうるう年としないというルールに則って定められます。

クチコミにも注目！

多くのクリニックがある中で、「どのクリニックを選んだらよいかわからない」そんなお悩みはないですか。そんなときは一度、当院のクチコミをチェックしてみてください。実際にご利用いただいている連携ケアマネージャーさまからの声を掲載しております。医療機関を選ぶ際の参考にさせていただければ幸いです。

Googleマップから「在宅医療 ちくさ病院」で検索！

在宅医療 ちくさ病院

4.7 ★★★★★ (47) 在宅医療サービス

聡子 竹内聡子
1件のクチコミ

★★★★★ 2年前
名東区の自宅でケアマネをしております。急な事に対応して頂いたり、困難な事にも対応していただき、いつも感謝しております。先生も看護師さんともとても優しく、相談しやすい利用者様も仰っています。今後とも何卒宜しくお願い致します。

ふじもとくみこ
1件のクチコミ

★★★★★ 5か月前
訪問診療でいつもお世話になっています。利用者さんや別居のご家族にも、わかりやすい対応をしていただき、感謝しています。障害の手帳書き換えに向けても尽力いただき大変助かりました。

ちくさ病院公式Instagram登録はこちら★

ちくさ病院公式LINE登録はこちらから★



Instagram

- ① 2次元コードで追加
- ② IDを検索して追加



@781tmhqd

医療法人 豊隆会 ちくさ病院
在宅医療推進部 TEL: 052-741-5347