

2月度
最新情報

ちくさ病院通信

第75号
発行元
ちくさ病院
在宅医療推進部



寒さが一年で最も厳しい時期となりましたが、皆さまいかがお過ごしでしょうか。立春を迎えるとはいえ、まだまだ冷え込む日が続く、体調を崩しやすい季節でもあります。ちくさ病院スタッフ一同、皆さまが安心して春を迎えられるよう願っております。

冬の感染症から身を守りましょう

2月は一年の中でも最も寒さが厳しく、さらに空気が乾燥するため、風邪やインフルエンザ、新型コロナウイルス感染症、感染性胃腸炎など、さまざまな感染症が流行しやすい時期です。寒さによって体の免疫力が低下しやすく、乾燥した環境ではウイルスが空気中に長く漂うため、人から人への感染が広がりやすくなります。特に高齢者の方や持病をお持ちの方では、感染症をきっかけに肺炎や脱水、体力低下を招くこともあり、日常生活の中での予防がとても重要になります。冬場は食欲が落ちたり、外出機会が減ったりすることで体力が低下しやすく、感染症への抵抗力も弱くなるため注意が必要です。

手洗いを徹底しましょう！
感染予防の基本は、やはり**正しい手洗い習慣**です。手には知らないうちに多くのウイルスや細菌が付着しています。指先や指の間、親指、爪の周囲、手首などは特に洗いが残しやすい部分です。石けんを使い、20秒以上かけて丁寧に洗う習慣を身につけましょう。外出先から戻った時や、食事前、トイレの後は特に意識したいタイミングです。また、室内の乾燥対策も重要です。湿度が40～60%程度に保たれると、喉や鼻の粘膜が乾燥しにくくなり、ウイルスの侵入を防ぎやすくなります。加湿器がない場合でも、濡れたタオルを干したり、洗濯物を室内干しするだけでも湿度を上げる効果があります。就寝中の乾燥を防ぐことも、喉の痛みや咳の予防につながります。さらに、寒さのため運動量が減りやすい時期ですが、軽い散歩や室内での体操、ストレッチなどで体を動かすことも大切です。体を動かすことで血流が良くなり、体温維持や免疫機能の維持にもつながります。この時期は喉の渇きを感じにくく、水分摂取量が減りがちです。しかし体内の水分が不足すると、粘膜の防御機能も低下します。温かいお茶やスープなどを取り入れながら、こまめな水分補給を心がけましょう。「なんとなく体がだるい」「食欲が落ちた」「喉に違和感がある」など、いつもと違う体調の変化に気付いた場合は、無理をせず早めに休養を取りましょう。小さな体調変化を見逃さず、早めに対処することが、重症化を防ぐポイントです。毎日の小さな予防の積み重ねが、元気に春を迎えることにつながります。

冬場に増える「ヒートショック」に注意

寒い時期に特に気を付けたい健康リスクが「ヒートショック」です。これは急激な温度差によって血圧が大きく変動し、心臓や血管に強い負担がかかることで起こります。冬は、暖かい部屋から寒い廊下や脱衣所へ移動し、その後熱い湯船に入るといった急な温度変化が起こりやすくなります。この変化により血圧が急上昇・急低下し、めまいや立ちくらみ、失神を起こし、転倒や溺水事故につながることがあります。特に高齢者の方は血管の弾力が低下しやすく、血圧の調整機能も弱くなるため影響を受けやすいとされています。また、高血圧、心臓病、糖尿病などの持病がある方はさらに注意が必要です。

ヒートショック予防について
予防のためには、まず**入浴前に脱衣所や浴室を暖めることが重要**です。浴室暖房がない場合でも、シャワーのお湯を壁や床にかけることで室温を上げることができます。また、脱衣所に小型ヒーターを置くなどの工夫も有効です。お湯の温度は熱すぎないよう38～40℃程度を目安にしましょう。熱いお湯は血圧変動が大きくなるため注意が必要です。入浴時間は10～15分程度にし、のぼせを感じたら無理をせず湯船から出るようにしましょう。さらに、入浴前後の水分補給も大切です。冬でも入浴中には汗をかくため、知らないうちに脱水になることがあります。入浴前後にコップ一杯の水やお茶を飲む習慣をつけると安心です。家族と同居されている場合は、入浴前に一声かける習慣を持つのも安心です。万が一の体調変化にも気付きやすくなります。冬のお風呂は体を温め、血行を良くし、睡眠の質を高める効果もあります。温度差対策を心がけ、安全に入浴時間を楽しみましょう。

節分の「豆まき」の意味

2月の代表的な行事である節分は、日本各地で古くから親しまれている伝統行事です。家庭で豆まきをしたり、近年では恵方巻きを食べたりと、地域や家庭によってさまざまな形で楽しまれています。節分とは本来「季節を分ける日」を意味し、昔は立春・立夏・立秋・立冬の前日すべてを指していました。その中でも、春の始まりとされる立春は一年の始まりにあたる重要な日と考えられていたため、現在では立春の前日にあたる節分が特に大切な行事として残っています。暦の上ではこの頃から春が始まるとされ、寒さの中にも少しずつ季節の変化を感じられる時期でもあります。古くから日本では、季節の変わり目には病気や災いなどの邪気が入り込みやすいと信じられてきました。そこで、その邪気を鬼の姿に見立て、「鬼は外、福は内」と声をかけながら豆をまき、悪いものを追い払い、福を家の中に招き入れる風習が広まったといわれています。家族で声を出しながら豆をまくことで、家内安全や無病息災を願う意味も込められています。

なぜ豆なのでしょう？
豆が使われる理由にはいくつかの説がありますが、五穀には生命力や霊力が宿ると考えられていたことや、「魔（ま）を滅（め）する＝まめ」という語呂合わせが由来とも伝えられています。また、生の豆をまくと拾い忘れた豆から芽が出てしまい、縁起が悪いとされたため、必ず炒った豆を使うようになったともいわれています。豆まきの後、自分の年齢の数、あるいは一年の健康を願って年齢より一つ多く豆を食べる習慣も広く知られています。これは、新しい一年を元気に過ごせるようにとの願いが込められています。近年では、恵方巻きをその年の縁起の良い方角（恵方）を向き、願い事を思い浮かべながら無言で一本食べきるという習慣も広く知られるようになりました。もともとは関西地方の風習でしたが、現在では全国的に親しまれる行事となっています。具材には七福神にちなみ、七種類の具を入れると縁起が良いともいわれています。また、神社や寺院では有名人や地域の人々が参加する大規模な豆まき行事が行われ、多くの参拝者が福を求めて集まります。地域によっては落花生をまいたり、お菓子や小袋入りの豆を配ったりするなど、それぞれの土地に合わせた特色ある節分行事も見られます。節分は単なる行事ではなく、「これからも家族や身近な人が健康で穏やかに過ごせますように」という願いが込められた、日本の大切な季節の節目です。寒さが続く時期ではありますが、こうした季節の行事に触れることで、気持ちも少し明るくなり、春の訪れを感じるきっかけになるかもしれません。

在宅医療のちくさ病院クチコミにも注目！

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

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ご尽力いただき大変助かりました。

在宅医療のちくさ病院のクチコミに注目！

ちくさ病院公式Instagram登録はこちら★

CHIKUSA.HOSPITAL
Instagram

ちくさ病院公式LINE登録はこちら★

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