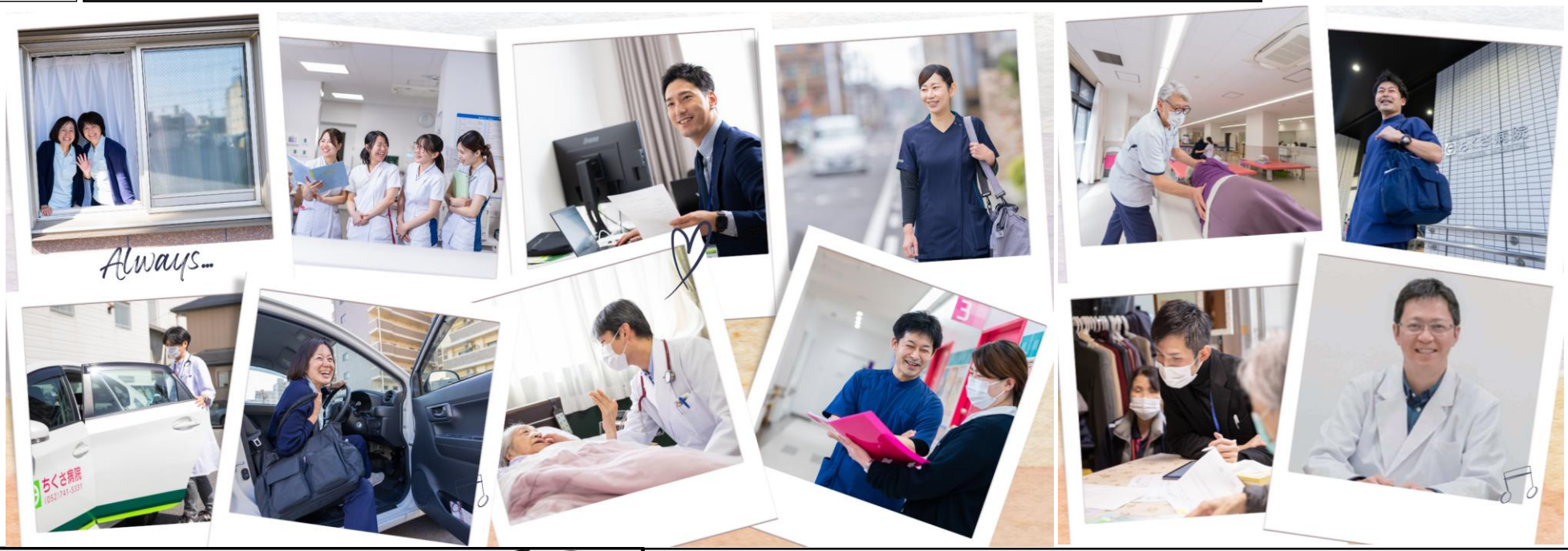
11月度 最新情報

ちくさ病院通信

第84号
発行元
ちくさ病院
在宅医療推進部





秋から冬に備えて感染症予防をしましょう



■ 冬は感染症に注意が必要です
秋から冬にかけては、インフルエンザや新型コロナウイルス感染症、風邪などが流行しやすい季節です。特に高齢の方や、心臓・肺の病気、糖尿病などの持病がある方は、感染をきっかけに体力が低下したり、肺炎などを合併したりすることもあるため、日頃からの予防が大切です。

■ 手洗い・換気・咳エチケットを習慣に
感染症予防の基本は、手洗い、換気、咳エチケットです。外出後や食事の前、トイレの後には、石けんを使って指先や指の間、親指、手首まで丁寧に洗いましょう。咳やくしゃみが出る時は、ティッシュや袖で口と鼻を覆い、周囲への感染を防ぎます。また、人混みや医療機関などでは、状況に応じてマスクを着用することも効果的です。

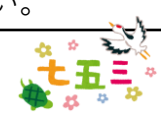
■ 室内の乾燥を防ぎ、適度に体を動かしましょう
冬は暖房によって室内の空気が乾燥しやすくなります。定期的に換気を行い、加湿器などを活用して、適度な湿度を保ちましょう。また、寒いからといって外出を控えすぎず、体調に合わせて散歩や軽い体操を取り入れましょう。

■ 睡眠・食事・水分補給で体調を整えましょう
感染症に備えるには、十分な睡眠とバランスの良い食事も大切です。肉・魚・卵・大豆製品などのたんぱく質に加え、野菜や果物も取り入れ、規則正しい食生活を心がけましょう。冬は喉の渇きを感じにくく、水分補給を忘れがちです。温かいお茶や水などを少しずつ飲み、こまめな水分補給を意識しましょう。水分制限のある方は、医師の指示に従ってください。

■ 予防接種で重症化のリスクを減らしましょう
インフルエンザや新型コロナウイルス感染症のワクチンは、感染を完全に防ぐものではありませんが、発症や重症化のリスクを下げる効果が期待できます。年齢や健康状態に応じて、かかりつけ医に相談し、適切な予防接種を検討しましょう。

■ 体調の変化を感じたら、早めに相談を
発熱、咳、喉の痛み、強いだるさなどの症状がある時は、無理をせず、十分な休養を取りましょう。特に高齢の方は、発熱が目立たなくても、食欲の低下や普段より元気がないといった変化が感染症のサインになることがあります。息苦しさや意識の変化、水分が取れないなどの症状がある場合は、速やかに医療機関へ相談してください。

七五三に込められた子どもの健康への願い



■ 子どもの成長を祝う伝統行事
11月15日は「七五三（しちごさん）」です。子どもの健やかな成長を祝い、健康と幸せを願う日本の伝統行事です。神社への参拝や晴れ着姿での記念撮影など、家族で成長を喜ぶ大切な節目となっています。

■ 七五三の由来をご存じですか？
七五三は、昔の宮中や武家で行われていた成長を祝う儀式が由来とされています。3歳の「髪置（かみおき）」、5歳の「袴着（はかまぎ）」、7歳の「帯解（おびとき）」がもとになり、現在では男の子は3歳と5歳、女の子は3歳と7歳に祝うことが一般的です。地域や家庭によって祝い方は異なり、子どもの成長や家族の予定に合わせてお祝いすることもできます。

■ 千歳飴に込められた願い
七五三でおなじみの「千歳飴（ちとせあめ）」には、子どもの長寿と健康への願いが込められています。細長い形には「長く健やかに成長してほしい」という意味があり、紅白の色も縁起の良いものとして親しまれています。

■ 秋の季節を健やかに
11月は紅葉が美しく、散歩や外出を楽しむのに良い季節です。家族で季節の景色を楽しみながら体を動かすことは、気分転換や健康づくりにもつながります。一方で、朝晩の冷え込みや寒暖差には注意が必要です。上着などで体温を調節しながら、無理のない範囲で秋の自然を楽しみましょう。七五三をきっかけに、ご自身や大切な方の健康にも目を向け、穏やかな秋の日々をお過ごしください。

冬のお風呂は安全に！ヒートショックに注意！



■ ヒートショックとは？
寒い季節に気を付けたい健康リスクのひとつが「ヒートショック」です。急激な温度変化によって血圧が大きく変動し、心臓や血管に負担がかかることを指します。特に冬の入浴時は、暖かい部屋から寒い脱衣所へ移動し、熱い湯船に入ることで血圧が急に上がったり下がったりしやすくなります。めまいや立ちくらみ、失神などを起こすと転倒や浴槽内での事故につながる危険があります。

■ 高齢の方や持病のある方は特に注意
高齢の方や、高血圧・心臓病・糖尿病などの持病がある方は、血圧の変動による影響を受けやすいため、特に注意が必要です。また、ヒートショックは入浴時だけでなく、暖かい寝室から寒い廊下やトイレへ移動する際にも起こる可能性があります。家の中でも部屋ごとの温度差をできるだけ小さくし、急激な寒暖差を避けることが大切です。

■ 入浴前の準備とお湯の温度が大切
入浴前には、脱衣所や浴室をあらかじめ暖めておきましょう。浴室暖房がない場合は、シャワーのお湯を使って浴室を暖める方法もあります。脱衣所で暖房器具を使用する際は、火災ややけどにも注意してください。お湯の温度は41℃以下、湯船につかる時間は10分以内を目安にしましょう。熱いお湯や長時間の入浴は、体への負担が大きくなることがあります。また、浴槽から出る時は急に立ち上がらず、手すりなどを使いながらゆっくり動くことが大切です。

■ 安全に入浴するための心がけ
入浴前後には適度に水分を補給し、脱水を防ぎましょう。ただし、水分制限のある方は医師の指示に従ってください。食後すぐや飲酒後、睡眠薬などを服用した後、体調が悪い時の入浴は避けましょう。特に疲れが強い時や、めまい・ふらつきがある時は、無理に入浴しないことが大切です。また、高齢の方が入浴する際は、家族にひと声かけておくと安心です。家族も入浴中に時々声をかけるなど、周囲で見守ることが事故の予防につながります。

■ 毎日の入浴を安全で快適な時間に
寒い季節のお風呂は、体を温めてリラックスできる大切な時間です。しかし、いつもの入浴にも思わぬ危険が潜んでいます。**脱衣所や浴室を暖める、お湯を熱くしすぎない、長湯を避けるなど、毎日の小さな工夫が事故の予防につながります。**ご自身だけでなく、ご家族の入浴環境も見直しながら、安全で快適な冬を過ごしましょう。

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はコチラ↓

ちくさ病院公式インスタグラム登録はこちら★
CHIKUSA_HOSPITAL
Instagram

ちくさ病院公式LINE登録こちらから★
❶2次元コードで追加　❷ID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