

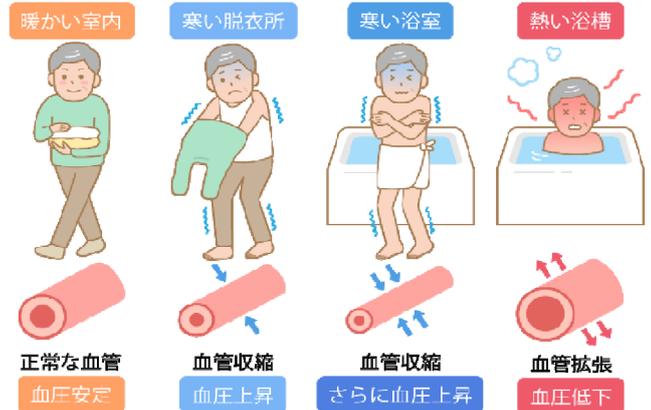


# あくら通信



## 冬期の入浴、部屋の温度差に要注意

秋を飛ばして夏から冬に一気に移行するような日々の寒暖差に服選びにも気を遣いますが、読書・食欲・旅行など様々な秋を楽しみたいものです。今号では、寒くなるこれからの季節に留意したい「入浴中の突然死」を特集します。寒い時期の入浴での突然死は**ヒートショック**が原因とされ、暖かい部屋から寒い部屋に移動するなど、室温の急な変化による**血圧**の大きな変動が**心筋梗塞**や**脳卒中**につながります。東京都の統計では高齢者の救急車搬送の**86%**が**自宅**から、事故発生**の9割が浴槽**、12～2月の搬送が全体の**半数**を占めることから、**冬場のご自宅の環境整備**は特に大切です。また、鹿児島大学の研究では、2006～19年の入浴関連死は2,689件(男性1,375件/女性1,314件)で、交通事故死960件の約**2.8倍**も発生。**90%が65歳以上**で自宅浴槽内での発生が大半。入浴前飲酒は4.3%と少なく、12～2月に約半数が発生、時間帯は16～20時が約半数と、**日常生活の中で突然**起きていることが伺えます。



### 【お湯をためるときに浴室と脱衣室を暖めましょう】

衣服を脱いでも寒いと感しない室温に。シャワーや浴槽の蓋をせず、**蒸気**もうまく活用しましょう。座面の高いシャワーチェアや着替え時の椅子の使用、手すりの設置、浴槽をまたがず浴槽の縁や、渡し板に座ってから浴槽に足を入れるなど、**転倒を防止**できるような環境整備に努めましょう。

### 【心臓から遠い足先から かけ湯をして、ゆっくり体をお湯に慣らしましょう】

### 【お湯の温度は41℃以下、お湯に浸かる時間は10分以内を目安にしましょう】

42℃10分の入浴では体温が38℃近くに上昇し**高体温による意識障害**で浴槽から出られなくなったり浴槽内にしゃがみ込み**溺れる危険性**が高まります。異変を感じたら慌てず**ゆっくり**お湯から出て、体を**冷やさず**応援を呼びましょう。浴槽から急に立ち上がると水圧の影響で**立ちくらみ**の危険があります。

### 【入浴前後に水分をとって脱水対策を、入浴前には家族に一声かけましょう】

食事・服薬・飲酒後**直ぐ**の入浴は避けましょう。**高血圧・糖尿病**などの持病がある方は特にご注意ください。



## クリニックからのお知らせ

- インフルエンザワクチン接種は**予約なし**でお受けしています。**11月末迄**を目安に、昼休憩や退勤後にもお気軽にお立ち寄りください。13歳未満は2週間あけて**2回接種**が必要につき お急ぎください。
- XBB.1系統の株に対応した秋の新型コロナワクチン接種は**電話予約制**にてお受けしています。
- 岡山市のけんしん(健康診査・がん検診)は**12月28日(木)が最終日**です。未受診の方はお急ぎ下さい。
- 2020年度に健康診断で要治療や要精密検査の指摘率は**63.6%**と**年々上昇傾向**です。一方で心臓・腎臓・糖尿病に関する指摘を受けた方の**3人に1人は二次検査を受診しておらず**、現時点で緊急性や必要性を感じない(35.8%)、自覚症状がない(24%)ことを理由にあげられています。病気は**早期発見 早期治療**が大原則で**既読スルーはNG**です。お気軽に検査結果を持って当院までご相談ください。
- **ノロウイルス食中毒注意報**が発令中。**下痢嘔吐**は要注意、調理では中心部まで85～90℃で90秒の**加熱**、消毒はアルコールではなく**ハイター**の活用を、**手洗い**はしっかり丁寧2度洗いを励行ください。

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
9:00 ~ 13:00	●	●	●	●	●
15:30 ~ 18:00	休	●	休	●	● / ●



- 内科一般外来と併せて、火曜に**甲状腺**専門外来を、水・木曜午前と金曜に**胃カメラ**検査を、木曜午後に**糖尿病外来**を行っています。アレルギー・健康診断・予防接種もお気軽にご相談ください。
- 公式Web(初診Web予約) : <https://yawaragi.life/>