

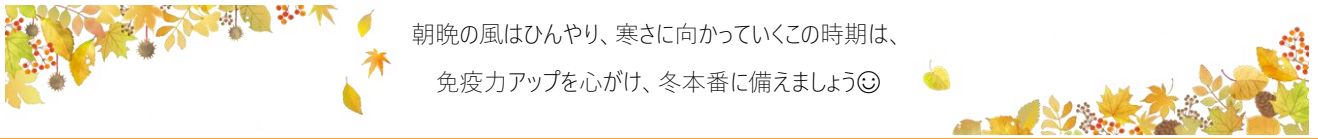


浜辺だより

☎ 64-1600

令和6年11月号

作成/ 浜辺の診療所 広報



朝晩の風はひんやり、寒さに向かっていくこの時期は、
免疫力アップを心がけ、冬本番に備えましょう😊

すこやかに生きるためのヒント

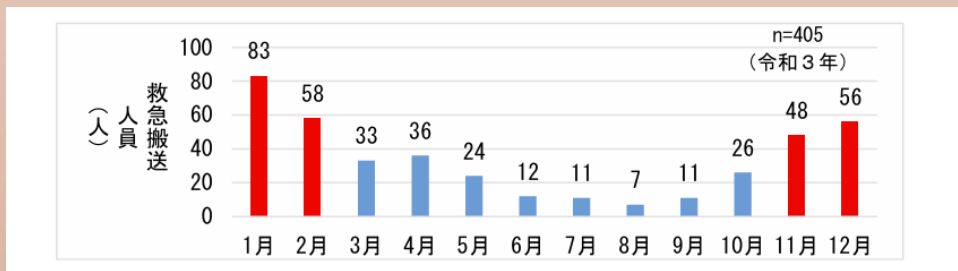
(参考資料：政府広報オンライン・消費者庁HP.)

～ 寒い季節に気をつけたい！ 入浴事故を防ぐ6つのポイント ～

体を温め、1日の疲れを癒してくれるお風呂。しかし、11月から4月にかけての寒い季節、入浴中に気を失い、浴槽の中で溺れる事故が多くなります。特に高齢者は注意が必要です。入浴中に溺れて亡くなる方は、交通事故で亡くなる方より多くなっています。



高齢者の溺れる事故、月別救急搬送人員（令和3年 東京消防庁管内）



寒暖差などによる急激な血圧の変動に伴い脳内の血流量が減り意識を失ったり、長時間熱い風呂に入ることによる体温上昇で意識障害を起こして、溺水事故につながると考えられています。

また、浴室の環境は急性心筋梗塞や脳卒中などの病気による心停止にも注意が必要です。

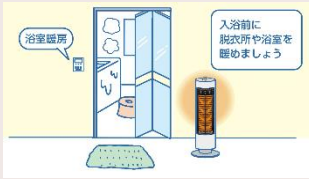


特に寒い季節の入浴では、**暖かい室内**から、**温度が低い脱衣所や浴室**で衣服を脱ぎ、**暖かい湯に入る**という温度変化に伴う血圧の激しい変動が発生するため注意が必要です。



■ 家族みんなで次の6つを心がけましょう！

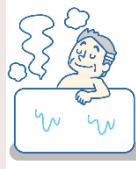
1. 入浴前に脱衣所や浴室を暖めておく



浴室に暖房設備がない場合は、「湯を浴槽に入れるときにシャワーから給湯する」、「浴槽の湯が沸いたところで、十分にかき混ぜて蒸気を立て、ふたを外しておく」など、できるだけ浴室内を暖め寒暖差が少なくなるように工夫しておきましょう。

2. お湯の温度は41℃以下で、10分まで

熱いお湯や長湯が好きな人は要注意です。高温などによる意識障害の危険が高まります。かけ湯をしてからお湯に入りましょう。心臓から遠い足先のほうから肩まで徐々にお湯をかけてお湯の温度に体を慣らすと、心臓に負担がかからず血圧の急激な変動を防げます。



3. 浴槽から急に立ち上がらない

浴槽から急に立ち上がると体にかかっていた水圧がなくなり、圧迫されていた血管が一気に拡張し、脳が貧血のような状態になり、意識を失ってしまうことがあります。そのため、手すりや浴槽のへりなどを使ってゆっくり立ち上がるようにしましょう。



4. 食後すぐの入浴や、飲酒、医薬品服用後の入浴は避ける

(特に高齢者は、) 食後に血圧が下がりすぎる食後低血圧によって失神することがあるため、食後すぐの入浴は避けましょう。また、飲酒後、体調の悪いとき、精神安定剤、睡眠薬などの服用後も入浴は避けましょう。



5. お風呂に入る前に、同居家族にひと声を

入浴中に体調悪化などの異変があった場合は、早く発見してもらうことが重要です。入浴前には、家族にひと声かけて入りましょう。



6. 家族は入浴中の高齢者の動向に注意

「時間が長い」「音が全くしない」「突然大きな音がした」など、何か異変を感じたら、ためらわずに声をかけるようにしましょう。



～ わたしたちは「辛さから解放されてホッとした」と言われる診療所を目指しています ～



診療時間	月	火	水	木	金	土
8:45～12:00	●	●	●	休	●	★
13:30～17:00	●	●	●	休	●	★

【休診日】木曜、日曜、祝日

★土曜は 8:45～15:00 (昼休みなし) の診療となります。

