



「ヒートショック」～冬の入浴・トイレでの事故にご用心

「ヒートショック」とは、冬の寒い季節にお風呂やトイレなどでの急激な温度の変化により、身体がダメージを受けることです。入浴中に意識を失い、おぼれて亡くなる事故が65歳以上の高齢者では4,750人(2021年厚労省人口動態統計)と、交通事故死亡者数の約2倍もあり、十分な注意が必要です。

暖かい部屋から寒い脱衣所で服を脱ぎ、さらに浴室も寒いと、血管が収縮し血圧が一気に上昇します。そのままお湯につかると今度は血管が開き、

逆に血圧が急降下します。血圧の急上昇により脳出血や心筋梗塞が、急低下では脳貧血による意識障害などを起こす場合があります、それが浴槽内だとおぼれて死亡する原因の一つと考えられています。高齢者だけでなく、血圧が不安定な方や、風呂場でめまいや立ちくらみを起こしたことがある方は特に注意が必要で、持病がない健康な方でも過信は禁物です。命にかかわる「ヒートショック」を防ぐため、下記のことを心がけましょう。

【入浴中の事故を防ぐために】

- 入浴前に脱衣所や浴室を温めておく(温風機、温水シャワーでの給湯、湯船のフタを開けておくなど)
- 入浴前にコップ1~2杯の水分をとる(心筋梗塞や熱中症などの予防)
- かけ湯(心臓から遠い足先から肩まで徐々に)をして、ゆっくり湯船に入る
- 湯の温度は40度まで、お湯につかる時間は10分までを目安にする
- 湯船から上がる時は一気に立ち上がらない(めまいや気を失うことがある)
- 体調不良時や、食後すぐ、飲酒後、精神安定剤・睡眠薬を服用後の入浴は避ける
- 同居者がいる場合は、声をかけてからお風呂に入る

また、トイレでも同様のことが起こりえます。トイレが特に寒い場所にある場合は、小型暖房機や暖房便座を設置するなど対策をとってください。

<お知らせ>

- ◆特定健康診査は1月末まで(国保や後期高齢者保険)です。今年度まだ未受検の方は、肺がん検診や大腸がん検診とあわせて、ぜひご予約ください
- ◆新型コロナワクチンの無料接種は3月31日までの予定です(厚労省)。当院での接種をご希望の方は、大津市のコールセンター(電話0570-002-092、平日9時~17時)またはインターネット「ワクチン予約サイト」でご予約ください。

ふくだ あきこ 福田暁子医師



初めまして。12月から勤務しております。滋賀県出身で、大学から20年以上沖縄に住み、昨年7月に滋賀に戻ってきました。

沖縄は魅力あふれるところですが、離れているうちに滋賀の魅力にも気がつくようになりました。今後は、少しでもこの地域の皆様のお役に立てるようがんばっていきます。どうぞよろしくお願いたします。

11月の太陽光発電量 **762kwh**

CO2削減量... 384Kg
杉の木の年間吸収量 約27本分