



1月のお誕生日の方

品田 朝七様

おめでとうございます
🎂 🎉



今年もおせち料理を食べました。

皆様におせち料理をお出しし、好評でした。
喜んでいただけてなによりです。

1月29日にメドアグリクリニック様診療にて、コロナワクチンの7回目の接種を行いました。

今月の空き状況

3月頃に1室の空き予定がございます。見学も受け付けておりますので、お気軽にご相談下さい。

TEL 0297-38-6511

担当 城本（シロモト）



2月 しっかり予防！冬季のヒートショック

●冬季に多発する温度差で起こるヒートショック

暦の上では立春を迎える2月。とはいえまだまだ真冬日を記録することもある、寒さ厳しい季節です。このような時季に気をつけたいのが「ヒートショック」。ヒートショックとは、気温の低い屋外から暖かい屋内への移動や、暖かい部屋から寒い部屋への移動などによる急激な環境温度の変化によって、血圧が上下に大きく変動することをきっかけとして起こる、健康被害の総称です。

●ヒートショックが起こりやすいのは入浴時

ヒートショックは、特に冬季の入浴時に起こりやすいことが知られています。暖房をしていない脱衣場や浴室では室温が極端に低くなりがちで、こうしたなかで衣服を脱ぐと、急速に体表面から体温が奪われて血管が収縮し、血圧が急激に上がります。温かい湯船に入れば、今度は血管が拡張して、血圧が急激に下がります。このような入浴に伴う温度差が血圧を大きく上下させるために、失神や心筋梗塞、脳梗塞が起こったり、その結果として湯船で溺れ、命を落としてしまうこともあるのです。

●入浴中のヒートショックを防ぐために

ヒートショックを防ぐためにできる工夫を表1にまとめました。できることから取り入れて、ヒートショック対策を行っていきましょう。

(1)入浴前に脱衣場と浴室を暖かくしておく

脱衣場に小型のヒーターを設置したり、浴室内の壁に温水シャワーをかけるなどして温度と湿度を上げましょう。湯船のお湯張りをシャワーで高めの位置から行うのも、浴室全体を暖めるのに役立ちます。

(2)湯船につかる前に、シャワーやかけ湯で体を温める

寒いからと急に湯船につかるのは危険です。シャワーやかけ湯で徐々に体を温めましょう。また、入浴後は、浴槽から急に立ち上がらないようにしましょう。

(3)湯船の温度はぬるめ(41℃以下)とし、長湯を避ける

湯船につかっている時間は10分以内を目安に、入浴全体の時間も長すぎないようにしましょう。

(4)入浴前後には、コップ一杯の水分補給を

脱水を避けるために、水分補給も忘れないようにしましょう。

(5)入浴前のアルコール・食後すぐの入浴は控える

アルコールや食事は一時的に血圧を下げるため、直後の入浴は控えたほうがよいでしょう。

(6)血圧が高いときには、入浴を控える

収縮期血圧が180mmHg以上または拡張期血圧が110mmHg以上の場合は入浴を控えたほうがよいでしょう。

(7)家庭内で「見守り体制」をつくる

高齢者や持病のある方は特に、入浴前に同居者に一声かけましょう。また同居者は、いつもより入浴時間が長いときには入浴者に声をかけましょう。

みなさん、ぜひ意識して対策を心がけ、寒い冬を乗り切りましょう！！