

# 新町朗々<sup>ろうろう</sup>たより

NO.12 平成28年12月1日  
発行 新町いえむらクリニック  
熊本市中央区新町1丁目7-15  
TEL 096-353-5656

年末年始は何かと忙しく感じますが、皆さんは如何でしょうか？

忘年会に新年会、年賀状に大掃除、墓参りに初詣などなど多くの年中行事が集まっているから忙しいのが当たり前といえど当たり前ですが、これも日本の文化と考えると日本人に生まれて良かったと思える時間かも知れません。12月になると私の父は、今年の我が家の十大ニュースと書いて書き出していたことを思い出します。

米国ボストンに留学していた頃にアメリカ人の年末年始はどうだろうと色々な所についてみたことがあります。毎年簡単なもので大晦日の夜11時頃から花火があがる港近くに人が集まり、年が変わるまでのカウントダウンをしてそのまま家路につくようなものでした。アメリカ人はその前にハローウィン、サンクスギビング(感謝祭)それにクリスマスと10月下旬から大きなイベントが毎月続くので年末年始は簡単に済ませるのだなとその時感じました。

元旦も大晦日も365日の一日と割切ると簡単に過ごせるかもしれませんが、やはり日本人として新しい歳神様をお迎えする正月は極めてめでたい、ありがたい節目と感じる方がやっぱり合っているみたいです。

寒さ厳しい折、体調を崩されない様に平成29年の歳神様をお迎えしましょう。

院長 家村 昭日朗

皆さん湯船には浸かっていますか？寒い日に温かいお湯に浸かると、ホッとするのはないでしょうか。

お湯に浸かると、血流が良くなります。それにより体内の老廃物や疲労物質の除去、コリがほぐれ、疲れが取れるのです。また、お風呂に浸かると体重は約9分の1程度になります。筋肉や関節が普段体重を支える役割から解放されることで、緊張からくる脳への刺激が減少し、気分がリラックスします。

入浴の効果  
気分がリラックスする  
疲れが取れる

しかし、**入浴は危険な場合もあります。**

高齢者における不慮の事故は死亡原因5位。不慮の事故というのは、交通事故だけでなく、大半が入浴中の死亡事故なのです。入浴中に起こる事故とはどのようなものなのでしょうか。



事故の原因は、**ヒートショック** です！！

暖かい部屋から寒い脱衣所への移動や、寒い脱衣所から熱い湯船への移動など、短時間に血圧が急激に変化するヒートショックは入浴時に起こりやすい現象です。このヒートショックが死亡事故へと繋がる可能性を高めています。

※ヒートショックとは

急激な温度の変化により血圧や脈拍の変動が起こること。脳出血や脳梗塞、心筋梗塞などの深刻な疾患につながる危険性がある。高血圧や動脈硬化の傾向がある人が影響を受けやすい。



ヒートショックが起こす疾患

- ・ 脳梗塞
- ・ 脳出血
- ・ 心筋梗塞
- ・ 浴室内での失神や貧血が起こり、溺れてしまう危険性もあり 等

ヒートショックを防ぐには

- ◇部屋と脱衣所の温度差をなくす
- ◇脱衣所と浴室の温度差をなくす。入浴前に壁や床にお湯を掛け、浴室を温めておく。
- ◇湯船に入る前に手先、足先から徐々にお湯を掛け温めていく
- ◇湯船から出る時は、いきなり立ち上がらない
- ◇入浴前後にコップ1杯程度の水分補給

入浴の注意点

- ◇高齢者の場合は肩まで浸かる全身浴は 心臓に負担が大きいので避けましょう。(特に高血圧症、心疾患、肺疾患の方)
- ◇基本は半身浴。 温度は38～40度くらいが適温。
- ◇入浴時間は10分～20分程度。長風呂は控えましょう。
- ◇食後すぐは避けましょう。(食後は血糖値が上昇します。入浴中は血圧も上昇するにもかかわらず、血糖値まで上がると体に大きな負担となります。)
- ◇早朝、深夜、飲酒後の入浴も避けましょう。

ヒートショックは、**これからの冬場、特に注意しなければいけません。**入浴前に浴室を温めておくなどの対策を行ってください。また、一番風呂もさらに注意が必要です。一番風呂はまだ浴室が温まっておらず、ヒートショックの原因となります。浴槽から立つ場合はゆっくりと立ち上がって下さい。急に立ち上がると血圧が急激に下がり、立ちくらみを起こす危険があります。

これからますます寒くなっていきます。ヒートショックに注意しながら安全に、暖かいお風呂を楽しんで下さい。

この時期になると、趣味がランニングになります。前回、人吉の春風マラソンを走った後の清々しい気分をまた味わう為、今回もどこかに挑戦する予定です。目に見える目標があるとランニングも続けやすく、少しずつ体力もついてきます。地震によっていつも走る道が凸凹になってしまい、足をくじきそうにもなりますが、大会まで注意しながらランニングしたいと思います。

山下