

ふれあい通信

VOL. 61
(令和6年1月発行)

— 介護予防で健康寿命を延ばそう! —

発信元：遠島老人クラブ寿会
友愛チーム

トピックス

情報連絡窓口 平野

TEL・FAX 444-6340

1 月

- 1日 ふれあい通信61号(発刊)
 - 2日 お宮掃除・班長会 無し
 - 9日 娯楽会 9時～
 - 13日・27日 カラオケ公民館2階
9時00分～11時30分
 - 15日・22日 「あそとも」公民館
 - 18日 勉強会 9時～
幹部会13時30分～16時00分
 - 22日 宝寿会会員初詣
紫式部緑の地・石山寺
 - 26日 誕生会 9時(1月～3月生)
- 友愛活動報告・一人・二人暮らしの訪問
グランドゴルフ(毎週 月曜日)
週1回 スクールガード月曜日

2 月

- 2日 お宮掃除 9時～
班長会 9時～友愛報告会
 - 5日・17日 「あそとも」公民館
 - 10日・24日 カラオケ公民館2階
9時00分～11時30分
 - 13日 娯楽会 9時～
 - 22日 勉強会 9時～
幹部会13時30分～16時00分
- 友愛活動報告・一人・二人暮らしの訪問
グランドゴルフ(毎週 月曜日)
週1回 スクールガード月曜日

3 月

- 2日 安了寺掃除 9時～
班長会 9時～友愛報告会
- 4日・18日 「あそとも」公民館

会費 4月～9月分納入各班長集金

- 9日・23日 カラオケ公民館2階
9時00分～11時30分
- 11日 宮西児童公園清掃 9時
- 12日 娯楽会 9時～
- 21日 勉強会 9時～
幹部会13時30分～16時00分

- 友愛活動報告・一人・二人暮らしの訪問
グランドゴルフ(毎週 月曜日)
週1回 スクールガード月曜日



令和5年12月23日・カラオケ忘年会

新会員紹介

(無し)

訃

報

太田美智子(令和5年7月24日死去)享年94才
柴田 町子(令和5年9月30日死去)享年98才

あま市民病院だより

ヒートショックにご用心！！

1日の疲れをとり、リラックスできるのがお風呂という方も多いはず。でも1つ間違えると危険が待っています。

ヒートショックとは

気温の変化によって血圧が上下し、心臓や血管の疾患が起こることをヒートショックといいます。この血圧の乱高下に伴って、脳内出血や大動脈解離、心筋梗塞、脳梗塞などの病気が起こります。2006年のデータですが、交通事故による死亡者が約7,000人であったのに対し、ヒートショックでは倍の14,000人が亡くなっています。

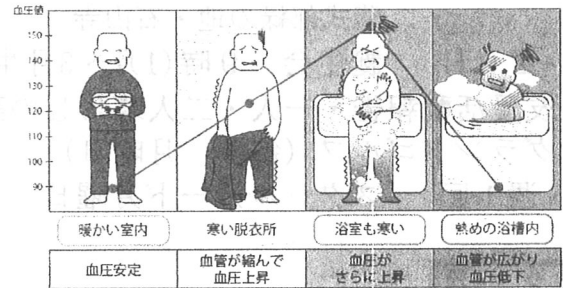
ヒートショックの原因

ヒートショックは冬場に暖房の効いたリビングから脱衣所に移動し、浴槽に入るときなどに起こります。リビングから脱衣所に移動した際には、寒さに対応するために血圧が上昇します。そこで衣服を脱ぎ、浴室へ入るとさらに血圧は上昇します。その後、浴槽に入ると、急に身体が温まるため、血圧が下降します。

特に10℃以上の温度差がある場所は危険とされており、注意が必要です。11月～2月までの時期がヒートショックの好発時期です。

浴室や脱衣所などの気温が下がり、長風呂になりやすいため、危険が高まります。昔ながらの日本家屋や温泉施設などでは床がタイルだったり、暖房設備がない場所も多いので温度差が生じやすくなります。

また、トイレでヒートショックを起こす人もいますので、お風呂以外でも温度変化のある場所には要注意です。



脱衣所と浴室を温める

リビングから脱衣所に移動した際の温度変化を軽減するために

- ①暖房器具を置く
- ②浴槽にお湯がたまっている場合にはふたを外しておく
- ③一番風呂は浴室が十分に温まっていないので、避ける
- ④浴室の床にマットやスノコなどを置いておく

お風呂の温度は低め

お風呂の温度が42℃以上になると、心臓に負担をかけることが知られています。41℃以上になると浴室での事故が増えると報告されているので、38～40℃に設定して入浴することが勧められています。また、入浴する際は手や足などの心臓から遠い場所に向け湯をして身体をお湯に慣れさせましょう。首までお湯に浸かることも心臓に負担をかけるので、浸かるとしても胸のラインくらいまでにしてください。

ゆっくりとお風呂から出る

お湯に浸かっているときは、身体が温められ、血管が弛緩して血圧が低下しています。その状態で急に立ち上がると、脳まで血を運ぶことができず、めまいを起こしたり、失神することがあります。お風呂から出る時はゆっくり立ち上がることを心がけましょう。飲酒後は血圧が下がることが知られていますので、飲酒後の入浴は避けましょう。入浴前には水分を摂取しておきましょう。

お問い合わせ先

〒490-1111 あま市甚目寺畦田1番地
 午前8時30分～午後5時00分(土・日曜、祝日を除く)
 Tel 444-0050 Fax 444-0064
<http://www.city-ama-hosp.jp/>

地域医療振興協会
 あま市民病院