

ご存知ですか？

## 「ヒートショック」

寒い時期には入浴中の事故が多くなり、その多くは、ヒートショックが関係していると言われています。ヒートショックについて知り、予防しましょう。

▼**ヒートショックとは？**  
急激な気温の変化により血圧の変動が大きくなり、健康に問題が起こることです。失神や不整脈、心筋梗塞、脳梗塞などを引き起こす事があります。

▼**冬場の入浴時に注意が必要です！**  
ヒートショックは体全体が露出する入浴時に多く発生します。寒い脱衣所で衣服を脱ぐと体が冷え、血圧が急に上昇します。お湯につかると体が温まり、血圧が急に下がります。この血圧の急激な上下が体に問題を引き起こします。

冬場は特に温度差が大きくなり、ヒートショックが起こりやすくなるため注意が必要です。

- ▼**入浴時のヒートショックを予防しましょう**
- ①入浴前に脱衣所や浴室を暖めましょう  
脱衣所にヒーター置いたり寒くないように入浴しましょう。
  - ②お湯は41℃以下、つかる時間は10分程度で熱すぎると湯は血圧の変動を大きくします。
  - ③上がるときはゆっくりと立ちくらみが起こりやすく、転倒につながる可能性があります。
  - ④飲酒後・食後すぐの入浴は控えましょう  
食後や飲酒後は血圧の変動があります。体調が悪いときや、早朝の入浴にも注意。
  - ⑤家族に一声かけてから入浴しましょう  
体調が悪くなった時にすぐに気付いてもらえるようにしましょう。家族の入浴が普段よりも長い場合は、調子が悪くないか確認を。
- ▼**お風呂でぐったりしているのを発見したら**
- ①浴槽の水を抜いてから助けを呼び、人を集めましょう。
  - ②浴槽から出し、救急車を呼びましょう。
  - ③反応があるか確認し、反応が無い場合は呼吸があるか確認しましょう。
  - ④呼吸が無い場合は、心臓マッサージと人工呼吸を行ないましょう。
- ◎お問い合わせ 健康福祉課 健康係  
☎ 52-2111 (内線265)

# 『インフルエンザの予防法』

ほっとクリニック vol.109 町立金山診療所 ☎52-2915



副所長(兼)外科医長  
瀬尾 恭一 医師

毎年この時期になると、このほっとクリニックでも話題になるインフルエンザ。あらためて、その知識を整理・確認しましょう。

インフルエンザはご存じの通り、インフルエンザウイルスによって引き起こされる呼吸器感染症です。通常の風邪よりも症状が重く、乳幼児や高齢者では重症化することもあります。かかってしまったら、医療機関では抗インフルエンザ薬の投与およびそれぞれの症状に合わせた対症療法を行います。一般的な対処法は

- ①安静にして休養(睡眠)を取る
- ②部屋の温度湿度を適切に保つ(気温18〜20℃、湿度50〜60%程度)
- ③水分を十分に補給する

の3点です。しかし、やはりできればかかりたくないものですよね。そこで日常生活における予防法を確認します。

- ①人混みを避け、外出時にはマスクを着用しましょう。ただし、ガーゼマスクの使い回しは不潔になりやすいため頻回な洗濯を必要とします。不織布マスクという使い捨てのマスクがおすすめです。
- ②帰宅時には「手洗い」「うがい」をしましょう。手洗いは正しい手洗い方法で行いましょう。うがいについてはヨードの含まれているうがい薬を使用すると、常在菌まで死滅させ逆に抵抗力を落としてしまう可能性もありますので、水道水でのうがいでも十分です。詳しくは先月のほっとクリニックをご覧ください。
- ③栄養・休養を取りましょう。偏った食事は避け、規則正しく十分な睡眠をとるようしましょう。
- ④室内では加湿と換気をよくしましょう。やはり気温18〜20℃、湿度50〜60%程度が最適とされています。
- ⑤ワクチン接種も予防の選択肢の一つです。昨年の4月に米國小児科学会で「インフルエンザで死亡した小児は、多くがワクチン未接種だった」との研究結果が報告されました。今シーズンは全

## 急患の場合、休診日も 日中は原則受付します

▼受付時間 9:00~17:00  
土・日・祝日は休診となりますが、応援医師による急患の受付を行っております。医師不在の場合もありますので、あらかじめ電話でご確認のうえ、来所ください。なお、17時以降の受付はできませんのでご了承ください。

最後に、感染を広げないためにも咳エチケットを徹底しましょう。咳・くしゃみの際にはティッシュなどで口と鼻を押さえ、周りの人から顔をそむけましょう。また、口と鼻を押さえたティッシュはすぐに蓋付きゴミ箱に捨て、手を洗いましょう。

以上、インフルエンザについての一般的な情報をまとめました。金山町の厳しい冬はまだ続きます。インフルエンザを含め、風邪を引かないように常に万全の体制を整えておきましょうね。

国内的にインフルエンザワクチンの供給量が不足し、地域の方々にもご迷惑をおかけしましたが、ワクチンは発症を抑えるだけでなく、発症した場合でも重症化を抑制する効果があります。

## Shot 7 安 沢

真っ白な雪が道のわきに積もって、雪国らしさが出てきた12月上旬。今月は、安沢地区にお邪魔しました。薪ストーブの火が灯る部屋で語られるのは、地区に伝わる数々の伝承。手作りの美味しいお漬物や干し柿も頂きました。歴史ロマンと食文化に触れる貴重な体験となりました。

