



30年12月号

## 検査室だより

師も走り回るほど忙しい年の瀬、12月です。この一年を振り返ってどうでしたか。年の初めにたてた目標は達成できましたか？「あれえ何を目標にしたっけ？」忘れちゃった方もいらっしゃるかもしれませんよ。（・・・私です）健康で無事に一年を過ごせれば良しとしましょう。

ヒートショックという言葉聞いたことがありますか。急激な温度変化で体がダメージを受けることです。暖かい部屋で緩んだ血管は、寒い廊下やお風呂場でキュッと縮んで血圧を上昇させます。お風呂に入って身体が温まってくると、血管が緩んで血圧が下がります。上がった、下がった・・・この血圧の変動が意識を失ったり、心筋梗塞や脳梗塞を引き起こしたりします。入浴中に意識を失えば、最悪の場合は「溺死」ということも起こります。高齢者に多いといわれていますが、糖尿病や血液中の脂質（コレステロールや中性脂肪など）が高い人も要注意です。脱衣所や浴室を暖かくしましょう。入る前にお風呂のふたを開けておくといいですね。ご家族と一緒に住んでいる方は「お風呂に入るよ～」とか「ちょっと長いけど大丈夫？」とお互い声を掛け合うと安心です。できればちょっとぬるめのお湯で。食後すぐの入浴も避けましょう。これからの時期、旅行先での露天風呂も危険です。外の冷たい風と温かいお風呂。ヒートショックを起こしやすい条件がそろっています。また、トイレも要注意ポイントです。暖房器具を置いて暖かくしてく



ださい。暖房便座や、便座カバーなども利用しましょう。おしっこをしたり、ウンチをすると急激に血圧が下がります。男性も座って用を足すことをお勧めします。案外、見落としがちなのがゴミ出しです。ちょっとだから・・・と薄着のまま外に出るのは危険です。10度以上の温度差はヒートショックを起こす要因になります。冬のゴミ出しは上着を一枚羽織るなどして外に出てください。自宅でも旅先でも思いがけない事態が起こります。予防対策をしっかりとって悲しい事故を防いでください。

一年間ありがとうございました。年末は忙しい日々が続くと思いますが、体調を整えて良いお正月をお迎えください。

公衆保健協会 検査室

