



## 冬のお風呂にご用心

医師 蒲池 正顕



二月になり寒さが一層増してきましたが、みなさん体調は大丈夫でしょうか？寒い日には温かいお風呂が嬉しいですね。温泉がお好きな方も多いと思います。

入浴は、体を清潔に保つだけでなく、リラックス効果も期待できる我が国の重要な生活習慣の一つです。しかし、体の調子や風呂場の環境によっては、重大な事故につながる危険性があります。入浴中や、入浴後の脱衣所でヒヤリとした経験がある方もおられるかもしれません。入浴にまつわる事故は特に冬に、ご高齢の方に多い傾向があります。安全に入浴するために、以下の点に注意しましょう。

### ①入浴前に脱衣所や浴室を暖めましょう。

“ヒートショック”という言葉をご存知でしょうか？急激な温度差によって体に及ぼす影響のことです。暖かい部屋からトイレへの移動時や、風呂場と脱衣所などの温度差によって引き起こされます。北海道は入浴事故が少ないようで、これは家全体を暖めているためと考えられています。高い位置のシャワーから浴槽へお湯をばって浴室全体を温める、など工夫をしましょう。

### ②お湯は41度以下、湯につかる時間は10分までを目安にしましょう。

のぼせてぼっーとするなどの意識障害が起こると、やがて体温は湯の温度まで上昇し、熱中症になる可能性もあります。42度以上のお風呂に10分間入ると血液が固まって心筋梗塞などを起こす危険があるとも言われています。半身浴は、心臓への負荷が少ないとされていますが、長時間入浴すれば体温が上昇する可能性があります。

### ③浴槽から急に立ち上がらないようにしましょう。

入浴中は湯で体に水圧がかかっています。その状態から急に立ち上がると、体にかかっていた水圧が無くなり、圧迫されていた血管が一気に拡張し脳に行く血液が減って意識を失うことがあります。浴槽内に倒れて溺れる危険があるので、浴槽から出るときは手すりなどを使ってゆっくり立ち上がりましょう。

### ④食後、飲酒後すぐの入浴は控えましょう。

食後1時間以内や飲酒時は血圧が下がりやすくなります。安定剤や睡眠薬などの服用後の入浴も危険です。

### ⑤入浴前に周りに声を掛け、周りは、入浴時間が長いときには声を掛けましょう。

高齢者の入浴事故を防ぐためには、本人だけでなく家族や周囲の人にも注意することが大切です。

「湯に入（い）りて湯に入（い）らざれ」とは「入浴は健康に良いが、入りすぎでは害になる、何事もほどほどが良い。」という意味だそうです。先人もお風呂の“こわさ”を経験していたのでしょうか。

まだまだ厳しい寒さが続きますが、冬のお風呂には、くれぐれもご注意ください。



# こんな治療法がありました。

看護師 宮井由里子

潰瘍性大腸炎やクローン病などの消化器の病気を持っている方の腸内細菌は、ある種の菌が増殖し、腸に炎症を起こしている状態です。このように腸内細菌のバランスが乱れている方に、健康なバランスの腸内細菌を持った人の便を移植することで、腸内細菌のバランスを整え腸の状態を整える治療法です。「便移植」別名「便微生物移植」といいます。

## ・今までに実際に治療に使われているもの

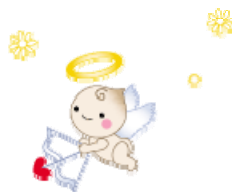
難治性便秘、過敏性腸症候群、  
潰瘍性大腸炎、※Clostridium difficile 感染症

## ・これからの治療に期待がされているもの

肥満、メタボリックシンドローム、  
糖尿病、多発性硬化症、パーキンソン病

※Clostridium difficile 感染症とは、重度の下痢・腹痛・吐き気・嘔吐などを伴う症状です。高齢者・抗生物質を服用している人にみられる病気です。Clostridium difficileとは病原菌の名前で、腸内に通常いなければいけない菌がないときに増殖してしまう病原菌です。耐性菌に近く、抗生物質は効きません。

費用や移植できる人については、また次回のゆげメディだよりでお話したいと思います。  
お楽しみに！



# ～お知らせ～

## 糖尿病教室のお知らせ

糖尿病教室は、糖尿病の患者さんが糖尿病について深く理解し、積極的に自己管理ができるようになるための教室です。

次回は平成30年4月28日(土)14:00からの開催を予定しております。  
関心のある方は当院の看護師にお声掛け下さい。

## 医師の不在について

- ・ 2月1日(木) 永嶋先生
- ・ 2月9日(金) 大原先生
- ・ 2月10日(土) 大竹・三砂先生
- ・ 2月14(水)・22(木)・26日(火) 大原先生
- ・ 2月28日(水) 夕診 三砂先生
- ・ 3月17日(土)～23日(金) 中村先生

上記の日程、都合により各医師が不在となります。

ご迷惑をお掛けしますが、予めご理解お願いいたします。



## 医師の復帰のお知らせ

横田先生が育休・産休から復職しました。  
従来通り、木曜日午前の診察を担当します。  
よろしくお願いたします。

