



～今年も幻想的な菩提寺の大イチョウ～

寒くなってきました。みなさん、体調はいかがでしょう。

自宅で入浴する際の事故が高齢者を中心に増えています。

主な原因は、温度の急激な変化により血圧が大きく変動して起きる

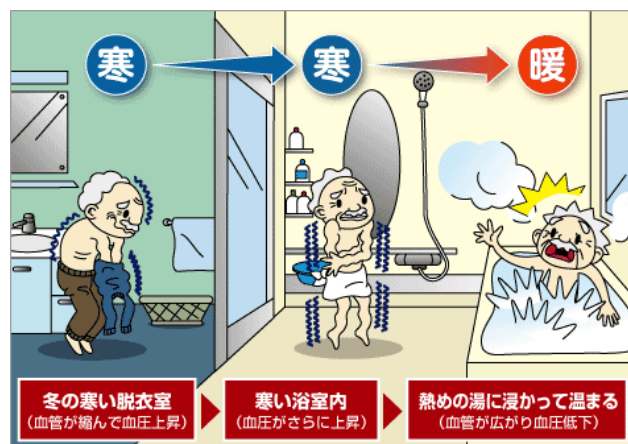
『ヒートショック』です。今月は『ヒートショック』についてお話しします。



ヒートショック～入浴時の血圧の急激な上昇と低下に注意～

『ヒートショック』とは、温度の急激な変化で血圧が上下に大きく変動することなどが原因となり起こる健康被害のことです。失神や心筋梗塞、不整脈、脳梗塞を起こすことがあります。入浴時に急激な血圧低下により失神し、おぼれて死亡するケースは、入浴時のヒートショックの典型的な例とされています。

『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。住宅内で暖房をしていない脱衣所や浴室では、室温が10度以下になることが珍しくありません。寒い脱衣所で衣服を脱ぐと、急激に体表面全体の温度が10度程度下がります。すると寒冷刺激によって血圧が急激に上がります。



この血圧の急上昇が、心筋梗塞、脳卒中を起こす原因のひとつとされています。さらに、一度急上昇した血圧は浴槽の暖かい湯につかることによる血管の拡張で、反対に急激に低下します。この急激な血圧低下が失神を起こす原因となります。

次ページで **ヒートショックを防ぐための対策** をご紹介します！

ヒートショックを防ぐための6つの対策

対策として重要なのは、寒い季節、脱衣所や浴室を温かくすることだと言われています。

また、トイレも身体を露出させる場所なので、温かく保つと効果的です。

・シャワーを活用したお湯はり

シャワーを活用した浴槽へのお湯はりは効果的です。

高い位置に設置したシャワーから浴槽へお湯をはることで、浴室全体を温めることができます。湯沸しの最後の5分を熱めのシャワーで給湯しても十分効果があります。



・夕食前・日没前の入浴

夕食を食べる前、日没前に入浴することも良い対策法です。日中は日没後に比べ、外気温が比較的高く、脱衣所や浴室がそれほど冷え込まないことに加え、人の生理機能が低い時間帯に入浴することで、温度差への適応がしやすくなります。

・食事直後・飲酒時の入浴を控える

食後1時間以内や飲酒時は、血圧が下がりやすくなるため、入浴を控えた方がよいでしょう。



・湯温設定41℃以下

お湯の温度を41℃以下にし、温め過ぎないようにすると、急激な血圧低下を防げます。

・ひとりで入浴を控える

可能な場合は、家族による適切な見守りや、公衆浴場、日帰り温泉などを活用し、ひとりで入浴を控えるといった方法も有効です。

・脱衣所や浴室、トイレへの暖房器具設置や断熱改修

冷え込みやすい脱衣所や浴室、トイレを暖房器具で温めることは、効果的なヒートショック対策となります。加えて、窓まわりは熱が逃げやすいため、内窓を設置するなどの断熱改修で、外気温の影響を最小限に抑えることができます。



(日本生活習慣病予防協会 一部引用)



ヒートショックは、老若男女、だれでもなる可能性があります。また、知識を持っていれば未然に防ぐこともできます。お風呂は日常生活で欠かせないものでもあり、楽しみの一つでもあるのではないのでしょうか。健全で安全に快適に、そして心地よくお風呂を楽しみましょう。

地域活動

11月22日、上春医師が奈義中学校を訪問し、3年生を対象に授業を行いました。テーマは「がんについて」。

正しい知識をもつことが、自分らしく生きること、身近な人の支えになれること、冷静に対応できることにつながります。

中学生の今から関係していて近い将来向き合わなければいけない問題であること、予防（検診・生活習慣）の大切さ、また、身近な方ががんになったときには、不安やつらい気持ちを受け止めて、一緒に情報を集めて知り、支える仲間になってください、とお伝えしました。重いテーマに聞き入り、真剣に取り組む姿が印象的でした。

※今月は涌波医師が1年生（飲酒とたばこについて）と2年生（薬物について）の授業を行う予定です。

健康教育授業 @奈義中学校 (上春Dr)



クリニックより

年末年始は楽しみの多い季節であると同時に、体調を崩しやすい季節でもあります。

- 食べすぎ、飲みすぎ、普段あまり食べないものを食べる
- おもちを詰ませそうになる
- 生活リズムが崩れ、夜更かしをするなど十分に休息ができない
- 病院が閉まっていますいつも飲んでる薬がなくなった

などなど思い当たることはありませんか??

特に小さなお子さんは生活リズムが崩れることで、すぐに体調を崩してしまいがちです。普段なら気をつけているストーブでの火傷や、刃物でのけが、タバコやピーナッツなどの誤飲など、帰省先など普段小さい子どもがいないお家では、身近に危険なものがあるかもしれません。

もしも、年末年始、体調を崩してしまったら・・・

★**奈義ファミリークリニック**は、年内12月29日（土）まで、年始は1月4日（金）から診察しています。

★**日本原病院**（0868-36-3311）へ『奈義ファミリークリニックがかかりつけです』とお知らせの上、ご相談下さい。

★**岡山県災害・救急医療情報システム**で休日の当番医を調べることが出来ます。子どもについても、気になる症状を検索することができます。

岡山県災害・救急医療情報システム
www.qq.pref.okayama.jp



研修医の紹介



先月に引き続き、
川崎医科大学附属病院から研修医の先生が来られています。

志水 健太（しみずけんた）先生
（川崎医科大学附属病院）

10/1～12/28 まで研修されます

岡山大学病院からも研修医の先生が来られています。

澤田 覚（さわださとる）先生
（岡山大学病院）

12/1～12/29 まで研修されます



※医師の診察前後に、研修医・医学生が患者様のお話を伺うことがあります。皆さんの予診や診察をお願いする事がありますが、ご協力宜しくお願い申し上げます。お気づきの点がございましたら、遠慮なくお申し出下さい。

診療情報



12月24日(月)は祝日の為休診します。

年内の診療は12月29日(土)まで
年始は1月4日(金)より
通常通り診療いたします。



今月の担当医 ※12月より一部変更あります

	月	火	水	木	金	土
午前	松下 涌波 村田 田中	田中 山内	松下 山内 江口 田中	丸山 山内 齋藤 田中	賀来 山内	交代制※
午後	山内 村田	山内 涌波 賀来 ※隔週	山内 涌波 田中	休診	松下 涌波 田中	休診

- 松下医師の診察は**完全予約制**です。
- 賀来医師の火曜午後の診療は隔週となり、4日と18日は診療がありません。
- 予約外の診療を担当するため、**オレンジ色の医師は予約を受けておりません。**
- 出張や研修などで変更する場合があります。

※土曜日の外来予定 ※変更する場合があります

12月 1日(土)	賀来・涌波
12月 8日(土)	山内・玉井
12月15日(土)	賀来・大門
12月22日(土)	松下・丸山
12月29日(土)	賀来・田中

診療受付時間

午前8時30分～午後12時(月曜～土曜)
午後3時30分～午後5時30分
(木曜・土曜午後は休診)

夜間、木曜・土曜午後、日曜祝日は
日本原病院へご相談下さい。

予防接種・乳幼児健診外来

月・火・水・金 15～16時です。

※ご予約をお願いします。

※母子手帳を忘れた場合、接種ができないことがありますので、必ずご持参下さいませようお願いします。



栄養指導

毎月第2土曜日と第2火曜日の午前中に
栄養士による栄養指導も行っています。
興味のある方は診察時医師にお尋ねください。



病児・病後児保育室「コアラのお医者さん」

奈義町在住のお子さん(生後6か月から小学校3年生までの児童)が病気の時に、保護者がお仕事・冠婚葬祭などの理由で家庭保育できない場合、一時的にお預かりをします。

詳しくは、当院ホームページ
をご覧ください。スタッフや

奈義町保健相談センター
(☎36-3700)

にお気軽にお尋ね下さい。



ラジオ出演のお知らせ
松下 明 医師が
FMつやま(78.0MHz)
『おはようファミリードクター』
に毎週金曜日朝8時10分から
生放送で10分間出演しています。
みなさん是非聞いて下さい。

日本原病院からのお知らせ

日本原病院 耳鼻科(東川 康彦 医師)

平成30年12月 8日(土) 午前中
平成30年12月15日(土) 午前中

※順番を取りに行く場合は

午前8時から11時まで

※電話で順番を取る場合は

(電話0868-36-3311)
午前8時30分から11時

日本原病院 眼科(皆川 香織 医師) 要予約

※診療前日(診療時間内)までに、受付窓口
もしくは電話(電話0868-36-3311)にて
予約可能です。

受付時間	診療時間	診療曜日	
		火	金
10:00 ～	10:30 ～	○	第2・4 金曜日 のみ
11:30 ～	12:00 ～		
14:30 ～	15:00 ～	○	第2・4 金曜日 のみ
17:30 ～	18:00 ～		

