



四季だより ~in 2019 冬~

本厚木メディカルクリニック
2019年1月7日

院長の金重です。今年2019年の冬号では『冬の入浴とヒートショック』についてお話ししましょう。寒い冬が到来すると、暖かいお風呂は大変気持ちの良いものですが、実はこの冬場の入浴には様々な危険がひそんでいます。

家庭の浴槽での溺死者数は、過去11年間で1.7倍にまで増加し、その92%は65才以上の高齢者です。その死亡者数は年間で約1万人と言われています。

冬場の入浴の問題点として、大きくは入浴時の血圧変化とヒートショックがあります。

1. 入浴時の血圧変化

- ① 暖かい部屋から冷え切った脱衣所で洋服を脱ぐと、毛細血管が収縮して血圧が上昇し、交感神経が緊張して血圧が上がる。
- ② 急に湯船につかると末梢血管が開いて血圧が下がり、心臓の血管や脳の血管が一時的に血流不足、いわゆる酸欠状態になる。
- ③ 長風呂をすると脱水状態になり、血圧がさらに低下する。
- ④ 熱い湯のお風呂に入ると、交感神経が緊張して心臓の負担になる。
- ⑤ 寒い脱衣所に出ると、熱が奪われないように毛細血管が収縮し、急に血圧が上昇する。

2. ヒートショック

暖かい部屋から10度以上温度が低下する寒い場所に移動すると、心臓に負担がかかり、血圧も急上昇することで心筋梗塞や脳梗塞を起こしやすくなります。また高温の湯船に一気に肩までつかると末梢血管が開いて血圧低下、酸欠状態を招いて心筋梗塞や脳梗塞を起こしやすくなります。

3. ヒートショック対策

- ① 簡易暖房機を設置して脱衣所の温度を上げておくことは有効です。
- ② 入浴前に風呂のふたを開けて、浴室の温度を上昇させることが必要です。
- ③ 高血圧の患者さんは、必ず入浴前に血圧を測定して下さい。
- ④ 食直後や飲酒後は血圧が下がっていますから、入浴は控えて下さい。
- ⑤ 必ずかけ湯をして、まずは半身浴で湯船につかって下さい。
- ⑥ 湯船の水温は40度前後と少しぬるめにして、長湯は避けて下さい。

冬季は入浴だけでなく、例えば散歩や運動を気温の低い早朝に行うことは血圧が変動して心臓の負担が増しますので、日中気温が上昇してから、十分な防寒をしてお出掛け下さい。

少しの気遣いや注意で入浴時の事故は防ぐことができます。まずは出来ることから始めて、心筋梗塞や脳梗塞の発症を予防しましょう。

【検査科より】 深澤綾子

四季だより冬号は、昨年11月17日にアーバンホテルで開催された第21回糖尿病教室昼食会のお話をさせていただきます。

開会の挨拶でスタートし、お料理が運ばれてくる中、当クリニックの管理栄養士からメニューの説明やシェフから調理のポイントのお話がありました。

食事のメニューは、シェフが材料を吟味し調理方法を工夫してくださり、クリニックの管理栄養士がカロリーや塩分を確認しているため、美味しくボリュームがありながらも低カロリーなお食事をいただくことができました。

そして、前半はスタッフ企画による「脳トレゲーム」を患者さんと一緒に行いました。文字や数字、図形の問題に決められた時間で答えるという脳の活性化を目的としたミニゲームでした。

後半は院長先生の講演で、今年のテーマは「防ごう、認知症」でした。物忘れと認知症の違いや、認知症になりにくい生活習慣について、糖尿病患者さんにとっての認知症予防方法などを分かりやすく説明していただきました。

採血室の入り口横に第21回糖尿病教室昼食会の写真が貼ってあります。院長先生の講演のコピーも用意してありますのでどうぞご覧ください。

第22回も楽しみながらもためになるような企画をスタッフ一同考えていきたいと思っております。



【管理栄養士より】 細道美緒

今回の糖尿病昼食会のお食事もお例年と同様、厚木アーバンホテルの細矢シェフにご考案頂きました。トウモロコシスープは玉ねぎの旨味が口いっぱいに広がり、バゲットも浮かべられボリュームのある一品でした。メインの若鶏のバスク風ソテーはパプリカを多く使用しており色鮮やかで鶏肉はとても柔らかく、オリーブオイルと野菜の旨味の効いたソースで皆様からも大変好評を頂きました。ヨーグルトケーキは66kcalと低カロリーですが、水切ヨーグルトを使用することにより、食べごたえもありベリーの甘酸っぱさがアクセントとなり、ここでしか味わえない絶品のデザートでした。栄養価的にも野菜をたっぷり使用しており食物繊維は1食で7.4gと多く、かつ低糖質のメニューであり糖尿病の方でも安心して召し上がられるお食事であったと思います。ご参加頂きました皆様、どうもありがとうございました。

メニュー

- ◆トウモロコシスープ・・・97kcal
- ◆彩野菜サラダ・・・28kcal
- ◆若鶏のバスク風ソテー・・・259kcal
- ◆ごはん120g・・・202kcal
- ◆ヨーグルトケーキ・・・66kcal
- ◆コーヒー・・・6kcal

合計 657kcal

