



今津病院だより

2021年2月号 (第178号)

理念 隣人愛

私たちは、自らを愛するように隣人を愛し
隣人に尽くすことに誇りを持ちます

ヒートショック

暦の上では立春を迎える2月ですが、まだまだ寒さ厳しい季節です。このような時季に気をつけたいのが「ヒートショック」。ヒートショックとは、気温の低い屋外から暖かい屋内への移動や、暖かい部屋から寒い部屋への移動などによる急激な環境温度の変化によって、血圧が上下に大きく変動することをきっかけとして起こる、健康被害の総称です。

ヒートショックは、特に冬季の入浴時に起こりやすいことが知られています。暖房をしていない脱衣場や浴室では室温が極端に低くなりがちで、こうしたなかで衣服を脱ぐと、急速に体表面から体温が奪われて血管が収縮し、血圧が急激に上がります。温かい湯船に入れば、今度は血管が拡張して、血圧が急激に下がります。このような入浴に伴う温度差が血圧を大きく上下させるために、失神や心筋梗塞、脳梗塞が起こったり、その結果として湯船で溺れ、命を落としてしまうこともあるのです。

特に高齢者は血圧の変動が生じやすくなり、体温を維持する機能も低下するため、ヒートショックの影響を受けやすいと考えられることから、65歳以上の人は特に注意が必要です。また、高血圧や糖尿病、脂質異常症などの動脈硬化リスクがある人、肥満や睡眠時無呼吸症候群、不整脈がある人も、ヒートショックの影響を受けやすいため、ぜひ意識して対策を心がけましょう。

特にヒートショックが起こりやすい浴室では、入浴前に脱衣場と浴室を暖かくしておく、湯船につかる前に、シャワーやかけ湯で体を温める、湯船の温度はぬるめ(41℃以下)とし、長湯を避ける、入浴前後には、コップ一杯の水分補給、入浴前のアルコール・食後すぐの入浴は控える、血圧が高いときには、入浴を控える、家庭内で「見守り体制」をつくることを心がけましょう。

国土交通省はヒートショックを防ぐための住宅環境として、次のような温度条件を紹介しています。「部屋の温度が15℃以上、28℃以下に保たれている、洗面所、浴室、トイレの温度は冬季で20℃以上」暖房器具の適所への配置や市販の断熱・防寒対策グッズの活用、家屋の断熱改修など、屋内の温度差を緩和するための方法は様々あります。ご自身の住まいに合った方法を上手に取り入れて、まだまだ寒さの厳しい2月を元気に乗り切りましょう。

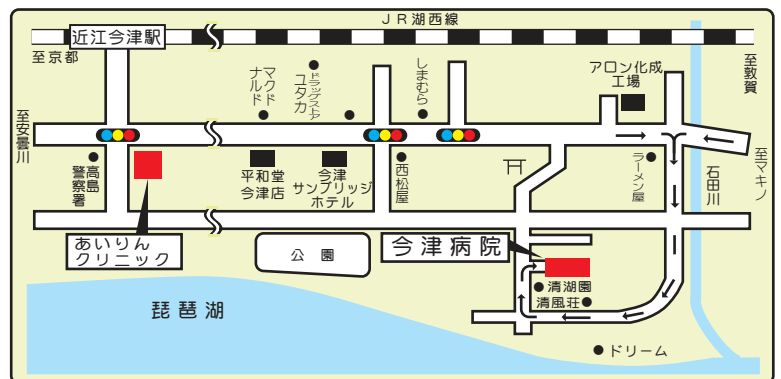
季節の豆知識

● 124年ぶり

節分の日を「2月3日」と認識している人は多いと思いますが、実は節分の日付は固定ではありません。節分は立春の前日にあたる日。立春の日は「二十四節気」という季節を24分割した考え方が元になっていて、「二十四節気」は地球と太陽の位置を国立天文台が調べて決定します。2021年の立春は2月3日の計算予測で、前日の2日が節分となります。節分が2月2日になるのは1897年日以来、124年ぶりです。

ちなみに、今年の恵方は「南南東」です。

アクセスマップ



一般財団法人 近江愛隣園 今津病院

〒520-1605

滋賀県高島市今津町南新保87番地1

TEL:0740-22-2238・FAX:0740-22-5125

HP: <http://www.oumiairinen.org>

● 外来診療部門

	月	火	水	木	金	土 午前のみ
内科	安藤三男 (消化器内科)	大野慶人 初診受付11:00まで	佐々木靖之 (循環器内科)	平井直子 (午前のみ) 初診受付11:00まで	第1・2・4・5 藤野文孝 (腎臓内科) 第3 平井直子	交替 (急患のみ)
整形外科※2 リハビリテーション科	岸本郁男 午前は完全予約制	岸本郁男 午前は完全予約制	藤田晃史	岸本郁男 午前は完全予約制		
専門外来	皮膚科~14:30 第1・2・4・5 高橋聡文 第3 藤本徳毅 泌尿器科 午前のみ 完全予約制 岩城秀出洙		神経内科 隔週 鵜沼恒夫 2月3・17	循環器内科 第2・4 午前のみ 完全予約制 佐々木靖之 皮膚科~14:30 山口明彦	泌尿器科 10:00より診察 午後は完全予約制 岩城秀出洙 呼吸器内科※1 禁煙外来 ※1 9:30~15:30 島田一恵	

※ 電話で予約もお受けしています。※前日まで (☎ 0740-22-2238)

※1 呼吸器内科・禁煙外来 10:00~12:00

※2 整形外科 22(月)休診

● 人工透析のご案内

1部(月~土)	8:30~
2部(月~土)	14:30~
3部(月・水・金)	17:00~

■ ベッド数 27台

※ 送迎についてはご相談下さい。

※ 臨時透析受付いたします。

透析センター直通電話番号 0740-22-2341

● 受付時間・診察時間

	受付時間	診療時間
午前	8:30~12:00	9:20~
午後	13:30~15:30	13:30~

■ 休診日：日曜日・祝祭日 土曜日の午後は休診

訪問診療・訪問看護も行っております。

お気軽にご相談ください。

緊急時はお問い合わせください。24時間体制です。

● 無料保健・福祉相談
(予約制)のご案内

今月の相談日 18日(木)

相談時間 10:00~11:00

テーマ

『社会福祉施設の紹介』

22-5126 (地域連携室直通)

● 令和2年10月開設
あいりん つむぎ地域包括
支援センター開設のご案内

高れい者あんしん・なんでも相談窓口

◆電話 0740-22-2282

◆実施日 月~金(年末年始・祝祭日除く)

◆実施時間 8:30~17:15

● 訪問リハビリテーションのご案内

◆実施日 月~金(年末年始・祝祭日除く)

◆実施時間 9:00~17:00

◆完全予約制 詳しくはお問い合わせください。

● 通所リハビリテーションのご案内

◆実施日 火・水・木(年末年始・祝祭日除く)

◆実施時間 8:30~12:30

◆詳しくはリハビリテーション室へ
お問い合わせください。

当院は敷地内
全面禁煙です



★★★各階に意見箱を設置しております。皆様のご意見をお待ちしております。(苦情は ☎ です)★★★