

保健センターだより vol.19

認知症に関する悩みや不安、心配事…。
抱え込まずにご相談ください。

認知症は病気です

認知症は脳の細胞が死んでしまったり、働きが悪くなった為に起こる病気です。ですから誰にでも起こる可能性があります。

早期発見・対応が大切

認知症の中には治療をすると治るものがあります。また早期の治療やケアで症状を和らげたり、進行を遅らせる薬もあります。

家族会のご案内

認知症の方を介護している家族の方達が、月1回、家族の悩みを話し合い、学習をしながらリフレッシュに努めています。家族の方ならどなたでも参加できます。

期 日：毎月第3土曜日 午後1時半～3時半
場 所：保健福祉センター千寿苑
内 容：懇談会ミニ学習会
問合せ：地域包括支援センター(電話 72-4011)

関係機関一覧

- 山都町地域包括支援センター
72-4011
72-4022
- 役場 健康福祉課 高齢者支援係
- 役場 清和総合支所 健康福祉課
- 役場 蘇陽総合支所 健康福祉課



山都警察署・署協議会だより

山都警察署 TEL72-0110

熊本県警のホームページ
<http://www.police.pref.kumamoto.jp/>
管内の犯罪・交通事故の発生状況、
県警からののお知らせ等が掲載中です。

特別警戒活動・年末年始の交通事故防止運動 (12月20日～1月3日)

年末年始にかけて、特別警戒活動及び交通事故防止運動が行われました。

12月20日の出発式では、多くの皆様にご出席いただき、期間中は、ボランティア団体による街頭指導や金内保育園児によるキャンペーンが行われるなど、交通事故・犯罪の抑止に向けた取り組みが行われ、期間中の事件・事故は

刑法犯 発生なし
人身交通事故 3件 でした。

道路の凍結によるスリップ事故が発生しており、冬用タイヤなどを活用するのに加え、速度を抑制しての安全運転をお願いします。平成25年の新しい年を迎え、署員一同心を新たに山都町の安全・安心のために努力致します。

ご協力をよろしくをお願いします。



警察署前における街頭キャンペーン状況

警察豆知識

昭和61年から1月10日を「110番の日」と定めています。県内の平成24年中の110番件数は129,498件でした。

110番の正しい利用をお願いします。

- ◎110番は「緊急時の通報用」
事件・事故等緊急時に使用してください。
- ◎110番する時は
何があったか(事件?事故?)
何時ごろあったのか(今?5分前?)
- ◎心がけること
ためらわず、素早く、現場を詳しく(付近の建物、駅、バス停、目標物、電柱でも可)
- ◎いたずら電話は絶対禁止
重要な通報の妨げになり、犯罪行為です。
- ◎携帯電話による通報上の注意
運転中はできません。(緊急時を除く)
県境付近でも遠慮いりません。

平成24年中の事件・事故の発生状況

事件・事故	平成24年中
刑法犯	37件(41件)
人身交通事故	35件(38件)

※○内は23年中

平成24年度交通安全標語コンクール 入選作品 (山都地区交通安全協会主催)

きをつけよう まいにちとおる 道だけど (矢部小 佐藤まお)
みんなの道 人も車も ゆずりあい (中島小 荒木大聖)

(学校名は当時)

特集 知って得する健康講座

第50集

「ヒートショック現象 ～お風呂の上手な入り方～」

院長 水本 誠一

【はじめに】

昨年はほぼ一年にわたって、タバコの害について解説させていただきましたが、少しでも禁煙に成功した方がいらしたならば幸いに思います。さて、冬は寒さが厳しい山都町ですが、入浴に関連した事故で救急外来に搬入される方が毎年数人いらっしゃいます。中には突然死の状態で救急搬送され、そのまま救命できなかったケースもあります。今年はそんな悲しいことがないように、ヒートショックということについて解説し、安全なお風呂の入り方についてお話します。



【ヒートショック現象とは?】

冬の寒い時期に、暖かいリビングから浴室の脱衣所やトイレなど寒い部屋に行くとき、寒さに「ゾクゾクッ」と震えたことがありませんか。温度変化の激しいところを移動すると、体が温度変化にさらされ血管や脈拍が急変し、脳卒中や心筋梗塞などにつながるおそれがあります。これをヒートショック現象と言います。



入浴前後の体(血圧)の変化を見てみましょう。

- ・暖かい部屋から寒い脱衣場に入る → 血管が収縮し血圧が上昇する
- ・脱衣して浴室で体を簡単に洗う → 体を動かすことにより血圧がさらに急上昇する
- ・浴槽につかる → 体が温まることで血管が広がり循環血液が改善され、血圧が急激に下降する。「あー気持ちいい」となって、一瞬頭がジーンとすることはありませんか?これは血圧が下がって脳に行く血流が少なくなっているのかもしれない
- ・風呂からあがり寒い脱衣所へ → 血圧は上昇
- ・服を着る → 服を着ることで体温が保たれるので血圧は下降する

この血圧の乱高下は健康な人や若い人にとっては何でもないことのようにですが、高齢者や高血圧の人には想像以上に体に負担がかかってしまい、場合によっては、不整脈や心臓停止、脳貧血、脳梗塞や脳出血が起こることがあるのです。日本の入浴中の急死者数は諸外国に比べて高いとされ、その理由は「お風呂場と浴室の温度差」とであるとされています。

【お風呂で倒れたときの対処法】

あつてはならないことですが、もしも家族が入浴中に意識を失ったところを発見したらどうしますか?あわてずに次のようなことを迅速に行いましょう。

- ① 家の中に他の家族がいる場合は、大声で家族を呼び、助けを求め。
- ② 意識を失って風呂の中でおぼれる場合があるので、風呂の栓を抜く。
- ③ 119番へ電話し、救急車を要請。
- ④ 体を水中から引上げ、風呂場から出す。
- ⑤ 体をタオルや毛布でくるんで、体を保温する。
- ⑥ 呼吸や脈がないようなら救急処置(胸骨圧迫、息吹き込みなど人工呼吸法)を試みる。

【ヒートショックを起こさないために】

入浴する前に次のことを実践して、浴室でのヒートショックを防ぐようにしましょう。

- シャワーを使用して浴槽にお湯を溜める
シャワーで高い位置から浴槽にお湯を溜めることで、浴室全体を早く温めることができます。シャワー給湯をすることによって、浴室温度が15分間で10度上昇すると言われています。
- 寒い時期は、脱衣室と浴室を十分暖かくしておく。
脱衣所が寒い場合は、電気ストーブなどの暖房器具などを置くだけでもかなりの効果があります。浴槽にお湯が溜まっている場合には、風呂に入る前にしばらく浴槽のフタを開けておくことで浴室の温度を上昇させることができます。また浴室の床にもマットやスノコを敷いておくことも有効です。
- 風呂の温度は、38度～40度くらいの低めに。
入浴温度42～43度の熱い湯は、心臓にかなりの負担がかかります。入浴温度41度以上になると、浴室事故での死亡者が増加する傾向にあります。38度～40度くらいの低めのお風呂にゆっくり入るようにしましょう。できれば半身浴からはじめ、かかり湯をしながらゆっくりと肩まで浸かりましょう。
- 高齢者や高血圧の人は一番風呂を避ける。
一番風呂はまだ浴室が温まっていないので、ヒートショックになりやすいとされています。目上の方を一番風呂に入れるのが日本の伝統ですが、年長者はむしろ家族が入ったあとの浴室が温まった後に続けてすぐ入ることが理想的です。日本家屋では、トイレが北側にあることが多く、ヒートショックになりやすい場所といえます。高齢になると、夜間トイレに行く回数も増えるのでトイレ暖房にも是非配慮をしたいものです。

【おわりに】

寒い冬は体の芯から温まるお風呂がなによりです。しかし、せつかくのお風呂が台無しになってしまうように、十分に気をつけて楽しみたいものです。最後に、お風呂に入るときには、家族に「ほんじゃ今から風呂に入ってくるけんね」と一声かけてください。何事も家族の対話が大切です。

参考:「ヒートショックの原因と対策」<http://hayr51.biz/heatshock/900/>