



ひびこれこうじつ 日々是好日 3月号

発行/ ミチヒロ胃腸内科クリニック 〒010-0041 秋田市広面字鍋沼 93-1

・018-893-6655 ホームページ <http://www.michihiro-clinic.com>

今年は比較的暖冬でしたが、もう少しで本当の春もやってこようとしております。先月は長雨が続きすっかり、道路わきの雪まで解け、除雪排せつでは助かったという方も多かったのではないのでしょうか。

冬の時期、毎年入浴事故が注意喚起されますが、秋田では200人以上の方が亡くなられ、交通事故死の5倍にもなるといわれます。入浴事故の6割は溺死で、お湯につかってリラックスして血圧が下がり、血管も開いて脳血流が下がり、意識が遠のいてそのままお湯の中に沈んでしまいます。お一人暮らしの方は、常に警戒されている方が多いせいか比較的少なく、かえって家族のいる方のほうが多いので、油断されずに注意していただきたいと思います。

とくに入浴時に注意していただきたいことは、飲酒後や食後すぐに入浴はしないこと（さらに血圧がさがりやすい）、浴室や、脱衣所をあらかじめ暖めておき、入浴時の温度差を少なくすること（寒暖の差を避ける）、湯温は40度程度にして、入浴時間は10分から15分程度にして長湯はしないこと（脱水に注意）、入浴中は急に立ち上がらないこと（立ちくらみ）、入浴後は十分水分補給をすること（脱水予防）、浴槽のお湯は浅くはる（沈まないように）、半身浴でよいつもりてください。

思わぬ想定外のトラブルにそなえて、高齢者が入浴するときは、事前に家人に一声かけるなどしていただきたいと思います。明日は我が身、常に備えていただきたいと思います。



3

診療日カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
		1	△	3	4	△
⑥	7	8	△	⑩	11	△
⑬	14	15	△	17	18	△
⑳	㉑	22	△	24	25	△
㉗	28	29	△	31		

○休診 △午後休診

アクセスマップ



ホームマック広面店に入るようにおいでください。当院の玄関は、ホームマック玄関と斜向かいになっています。