

にちにちこれこうじつ

## 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>

今年は暖冬でしたが、もう少しで本当の春もやってきます。除雪排雪では助かったという方もいれば、通常除雪で運動になるところが運動できないで体重が増えたり、血糖コントロールがもう一つという方もいらっしゃる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、油断せず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こと（沈まないように）、半身浴で短時間で済ませていただければと思います。

