

# 冬のオリジ楽新聞



皆様新しい年を迎えられ、いかに過ごしてでしょうか。  
 今年の干支は「蛇」ですね。蛇は福を呼び込むと言われています。  
 2025年が素晴らしい、一年でありますようお祈り申し上げます。  
 さて当院は皆様のお陰で10月に5周年を迎えます。  
 これからも地域に密着し高度な医療を提供していきます  
 ので、今年もスタッフ一同宜しくお願い致します。

## 危ないヒートショック!!

ヒートショックとは寒い時期 急激な温度差で血圧が上下し、心臓や血管の病気を起すこと。  
 11月～2月頃が起すやすく、入浴時に多く血圧の上降によって起こります。おまる病気は、脳内出血  
 大動脈解離・心筋梗塞・脳梗塞などがあります。



- ② 影響を受けやすい人
- 高齢者の方に多く、持病(高血圧症・肥満・糖尿病・心疾患の方など)を持っている
  - 浴室・脱衣所に暖房がない
  - 1番風呂・熱い風呂・30分以上湯船に浸っているのが好き
  - 飲酒後に入浴をする(※アルコールは尿に利用作用があり脱水になりがちです。その状態で入浴すると失神したり、酷い時には溺死に至るケースもあります。)

- ③ 対策
- 脱衣所を温める→近くに温かい部屋があれば入浴前にドアを開け寒暖差をなくす (私は乾燥機がかかっている時に入浴しています)
  - 浴室を温める→浴槽の蓋をしばらく開けていると湯気で温まる (しばらくシャワーを出しても温まります)
  - 浴室の床も冷えているのでマットを敷いて床冷えを解消  
 入浴の目安は10分以内で41℃以下のお湯で入る!  
 浴槽から上がる時は浴槽のハリや手すりをしっかりと持ち立ち上がる  
 ゆっくり立ち上がり一担体を半身浴くらいの所で止め、それから最後立ち上がる
  - 入浴後は、浴室で拭き上げ一枚肌着を着てから出るとよい
- ※ ヒートショックは、年齢問わず注意をしなければいけません  
 ※ 浴室だけでなく、トイレの冷えにも気をつけましょう。



## みんなでブログやっています

頂いたお花を家で飾りました  
 イレミネーション楽しんでいたりしていますか  
 美味しかったミカンとカボス  
 広島に帰省したスタッフがオフショット  
 皆さん、有難うございます 観賞用とごからしです

## 冬の脱水って知っていますか?

「脱水」と言われると夏のイメージですが、実は冬にも潜んでいます。冬は汗をかきこくこともなくなり、喉の渇きかわかりにくく、水分を積極的に摂らない人が多くなりがちです。  
 日頃と比べて水分を摂っているか考えてみましょう。

- ① 冬の脱水とは...
- 冬は乾燥しているため体の水分が蒸発しやすい。体のほぼ半分を占めるのは「水」、成人は60%・65才以上の高齢者の方は50%も水分を占めている。体の中に入っている水分量が少ないのに、汗・尿・皮膚からの水分蒸発が多いと体内バランスが崩れ「かくれ脱水」を起こす
- ② 脱水症状は...
- 皮膚が乾燥しボロボロに落ちる・口の中が粘ついたり唾液が少なくなったり便が硬くなったり便秘が酷くなる  
 尿の色が濃くなる・寝付きが悪い・免疫力が落ちる  
 頭痛・集中力の低下・食欲不振・胃や腹部の不快感・体に力が入らない・筋肉痛・足がつる
- ③ 対策 → 1日の水分摂取量はコップ1杯(200ml) × 8回 = 1600ml が目安!!  
 (※水分制限がある方は主治医の指示の量です)
- 水分が中々摂れない方は お鍋がお勧め!! 鍋料理は材料から水分が出て汁から野菜に吸収され、更に肉や魚が入っているため、冬バテ質も一緒に摂れて最強である
  - 室内に洗濯物を干す
  - 加湿器を使う
  - 定期的に換気する
  - その症状にあった対応をする(内服薬など)
- ☺ 私、最近体の乾燥を年のせいにしていましたが、考えてみれば食事×3回とお薬×2回分、1日1000mlしか水分を摂っていません。今では積極的に摂るようにして、いい感じです。

寝る前の水分は少なめに☺  
 入浴後の保湿も大事

忘れたい早い早口言葉  
 レモンもメロンもパロンと食べた(10回☺)

編集後記  
 「チームさとし」新たな気持ちで頑張っ  
 て参りますので、どうぞ宜しくお願い致します

体の不調・何科に受診してよいかわからない時は、お気軽にご相談下さい。