



# 申札内村立診療所だよ便り No.21

事務 菊池 香菜恵

お問い合わせ 中札内村立診療所 TEL(67)2012  
〒089-1332 中札内村西2条南3丁目23



今月は診療所事務の菊池からのお便りです。

秋があっという間に過ぎ去り、長い冬が到来しました。寒さが身に染みる季節ですが、しっかり防寒対策をして元気に冬を乗り越えていきたいですね。

そんな寒い冬の至福の時間といえば入浴だと思いますが、実は入浴には思わぬ危険が潜んでいることをご存知でしょうか？

そこで今回は入浴方法の注意点（下記2点）について少しお話ししたいと思います。

## ★ヒートショックとは？

暖かい部屋から寒い部屋への移動などによる急激な温度変化によって、血圧が上下に大きく変動することをきっかけにして、体に負担がかかる現象のこと。



## ★浴室熱中症とは？

長湯や高温での入浴により体が温まることで、血管が広がり血圧が低下して起きる体調不良のこと。

### <入浴で気を付けたいポイント！>

#### ①入浴前後の水分補給

脱水症状を起こさないように、入浴前と後にコップ1杯の水分を摂取しましょう。

#### ②温度差をなくす

脱衣所や浴室を、暖房器具やシャワーで暖めておくといいでしょう。

#### ③入浴前は家族で声かけ

異変があったときにすぐ気づけるよう、家族がいる間に入浴がおススメです。

#### ④湯船に入る前かけ湯する

冷えた体でいきなり熱いお湯に入ると血圧が上昇し、ヒートショックの原因に。まず、みぞおちから下にかけて、かけ湯をしてから入ると良いです。

#### ⑤お湯の温度は41℃以下

熱すぎるお湯は血圧を上昇させるので危険です！汗ばむくらいを目安にお風呂から上がるようにしましょう。

小さなことに注意するだけで、入浴中の事故や体調不良を防ぐことができます。こうしたポイントを心がけながら、お風呂で1日の疲れを癒して、リラックスする時間を過ごせるといいですね。

これからますます冷え込み、雪も降り始めます……。インフルエンザも猛威を振るっていますし、体調を崩しやすくなる季節です。少しでも心身の不調を感じたら、無理をせず診療所へお越しください。診療所内を暖かくして、お待ちしております。

### ★ 当院の診療体制 ★

※2023年度は月・火、木の午前は医師2名体制です。

	月	火	水	木	金
午前	高石 恵一	高石 恵一	高石 恵一	高石 恵一	高石 恵一
受付時間 (8:45~11:30) 診療時間 (9:00~12:00)	佐土根 朗	更別 医師		佐土根 朗	
午後	高石 恵一	高石 恵一	休診 (医師が専任美ハイツ 回診などで不在)	山田 康介 (更別村診療所所長)	高石 恵一
受付時間 (14:15~16:00) 診療時間 (14:30~16:30)	佐土根 朗	更別 医師			



中札内村立診療所  
公式HP