

保健師だより

寒い時期は注意！ 「ヒートショック」を 予防しましょう

「ヒートショック」という言葉をご存じですか？
ヒートショックとは、温度の急激な変化で血圧が上下に大きく変動することによって、失神や心筋梗塞・脳卒中といった血管の病気などを引き起こす健康被害のことです。

冬場はヒートショックが起こりやすいため、注意と予防が必要です。



冬場に起こりやすい 入浴事故

冬場に起こりやすい入浴事故の要因の一つに、ヒートショックがあります。

気温が低くなる冬場の脱衣場や浴室は、特に室温が低くなりがちです。衣服を脱いで、浴槽にはった熱いお湯に急につかると、急激な温度差によって血圧が大きく変動し、ヒートショックが起こりやすい条件となります。高齢者は、血圧を正常に保つ機能が衰えてきている場合があるため、特に注意が必要です。

入浴時に起こるヒートショックの予防

入浴中の事故は、持病がない場合でも発生するおそれがあります。ヒートショックを起こしやすい高齢者だけでなく、家族みんなで、次の6つの対策を心がけましょう。

1. 入浴前に脱衣所や浴室を暖めておく
2. 湯温は41度以下、お湯につかる時間は10分までを目安にする
3. 浴槽から急に立ち上がらない
4. 食後すぐの入浴や、飲酒後、医薬品服用後の入浴は避ける
5. お風呂に入る前に、同居する家族にひと声かける
6. 家族は入浴中の高齢者の動向に注意する

●問い合わせ先 子ども未来課 町民健康係 TEL 72-3127(内線231)

いももち

〈材料〉(20個分)

- さつまいも900g
- 砂糖150g
- 薄力粉300g
- もち粉(または白玉粉)100g
- 塩ふたつまみ

〈1個分の栄養価〉

- エネルギー:175kcal
- たんぱく質:2.5g
- 食物繊維:1.7g
- カルシウム:21mg
- 塩分:0.1g

〈作り方〉

- ① さつまいもはサイコロ状に切り、1時間から半日程度、塩水につけておく。
- ② さつまいもは水切りし、砂糖をまぶす。(30分)
- ③ さつまいもから水分が出たら、薄力粉、もち粉、塩を入れ、混ぜ合わせる。
- ④ カップに入れ蒸す。(中火で20分～25分)

今後の活動の参考とさせていただきますので、QRコードより、アンケートにご協力をお願いします。
上毛町食生活改善推進協議会



健康 レシピ



さつまいもには、食物繊維が多く含まれています。また、さつまいもに含まれるヤラピンという成分は、排泄を助け、便秘を防ぐ効果があります。ビタミンCも豊富で、加熱しても壊れにくいのが特徴です。

健康長寿のまちづくり

適切な受診を心がけましょう

高齢期は生活習慣病などの慢性的な病気に加え、身体機能の低下による筋骨格系の疾患により、受診回数や薬の服用が増えます。体調にも変化が生じやすく、すぐに改善しないからと複数の医療機関を受診する傾向があります。複数の医療機関を受診するたびに初診料が必要になり、同じような検査を受ける可能性も高くなります。

そこで、日常生活の状況や病歴、健康状態を把握し、診察、治療をしてくれる「かかりつけ医」を持つことをおすすめします！



かかりつけ医を持つことは、高齢者自身やその家族の状況などについて把握しやすい、信頼関係も築きやすいといったメリットがあります。精密検査が必要な状況になっても、専門医療機関を紹介してくれるので安心です。



病院を受診する際に気を付けたいこと

＋なるべく診療時間内に受診しましょう

日中の時間帯で体調の変化を感じたら、なるべく早めにかかりつけ医に相談しましょう。
休日や夜間などの時間外受診は、通常よりも高い医療費がかかることがあります。しかし、急変時など緊急性が高い状態の時は、診療時間外でも受診が必要になります。

＋医師に伝えたい内容はまとめておきましょう

問診は医師が必要な検査を行ったり、診断の手掛かりになる重要な情報源です。気になる症状などをまとめておき、簡潔に伝えましょう。1人で受診することが不安な高齢者は、家族が付き添い支援することも大切です。

＋お薬手帳を持参しましょう

高齢者は多くの診療科を受診していることが多く、お薬手帳を活用することで薬の重複をなくしたり、飲み合わせや副作用について把握することができます。
医師や薬剤師に治療内容などを伝える大事な情報が記載されていますので、1冊にまとめておきましょう。



適切な治療、医療費の抑制のためにも、適正受診を心がけ健康的な日々を送りましょう。

●問い合わせ先 上毛町地域包括支援センター(げんきの杜内) TEL 84-7322