

◆ヒートショックを防ぐには

2月は1年の中で寒さが厳しく、空気の乾燥がより一層気になる月です。寒さが激しい時期に感染症も流行りますが、ヒートショックにも注意が必要です。

一般的な住宅では、家族の集まる居間などは暖房器具を置いて暖かくしますが、浴室や洗面所、トイレ、廊下などを暖めるという習慣は見られません。そのため、お風呂に入ろうと、暖かい居間から寒い浴室へ移動し、熱い湯船につかると、体は急激な温度変化にさらされてしまいます。

私たちの体には、体温を一定にキープするため、暑いときには血管を拡張し、体内の熱を放出しようとするのに対して、寒いときには血管を収縮し、体外に熱を逃がさないようにする仕組みが備わっています。

血管が収縮すれば、心臓はいつも以上の力を使って全身へ血液を送り出そうとするため、血圧は急上昇します。血圧が急上昇した直後に熱い湯船につかれば、血管は拡張して血圧は急降

下し、心臓や血管などに大きな負担がかかってしまいます。このように急激な温度差による急激な血圧や脈拍などの変動や、そのことで体に出てくる様々な影響のことを「ヒートショック」と言います。

ヒートショックは、心筋梗塞、脳梗塞、脳出血など深刻な疾患につながりやすく、場合によっては、死に至るケースもあります。特に、高齢者は影響を受けやすいといわれていて高血圧や動脈硬化、糖尿の傾向がある人も注意が必要です。

ヒートショックを防ぐためには温度差を減らすことが重要です。

- ・脱衣所やトイレに暖房器具を置いて暖めましょう。
- ・お風呂のお湯の温度を38℃40℃くらいの低めに設定する。
- ・食後すぐの入浴や飲酒後の入浴は避けましょう。
- ・高齢者や心臓病の人の入浴中には、家族が声をかけをし、一人暮らしの高齢者の場合は、可能であれば日没前の気温が高く、明るいうちに入浴もおすすめです。

まだまだ寒い日は続きま

すが元気に冬を乗り越えましょう。

『地域の皆様へ』

新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、次のような取り組みを行っております。ご理解とご協力をお願いいたします。

【診療所】

- 診察を受ける方および付き添いの方全員のマスク着用、手の消毒、検温をお願いしております。
- 診療所内の消毒と換気を毎日実施しております。

【老健施設】

- 原則として、感染対策の為入所者の外泊は禁止しています。また、面会は予約制となっております。
- 通所リハビリ利用者に毎日の体調確認と検温を実施しております。
- 施設内及び送迎車両の消毒と換気を毎日実施しております。

※泉崎公開講座は当面の間、開催を見合わせます。

診療所外来2月担当医

☎泉崎南東北診療所 ☎0248-53-2415

【お願い】発熱症状、風邪症状がある方の診療受付は、施設内に入らず、お電話ください。(0248-53-2415)

	月	火	水	木	金	土	日/祝祭日
午前 受付時間 8:30 ～ 11:30	小林利男 整形外科・内科	小林利男 整形外科・内科	内藤 梓 消化器内科・外科	小林利男 整形外科・内科	小林利男 整形外科・内科 2/28診療	小林利男 整形外科・内科 2/1.15診療	休 診
		内藤 梓 消化器内科・外科		内藤 梓 消化器内科・外科	内藤 梓 消化器内科・外科 2/7.14.21診療	内藤 梓 消化器内科・外科 2/8.22診療	
				八木正樹 小児科 2/13診療	南東北眼科クリニック医師 眼科(予約制)	総合南東北病院医師 心臓血管外科	
午後 受付時間 13:30 ～ 16:00 (水曜日は 14:30)	北原正樹 内科・形成・皮膚	小林利男 整形外科・内科	内藤 梓 消化器内科・外科	小林利男 整形外科・内科	小林利男 整形外科・内科 2/28診療	小林利男 整形外科・内科 2/1診療	
	緑川博文 心臓血管外科 2/3診療	内藤 梓 消化器内科・外科	水曜 14:30 受付終了	内藤 梓 消化器内科・外科 2/6.13.20診療	内藤 梓 消化器内科・外科 2/7.14.21診療	内藤 梓 消化器内科・外科 2/8.22診療	
	月曜午後【心臓血管外科】 (14:00～の診療となります)			八木正樹 小児科 2/13診療		小鹿山博之 内科・脳外科 第3土曜日診療	

※都合により診療時間や医師の変更がある場合がありますので、詳しい診療案内等は当診療所へお電話にてお問い合わせください。
(☎0248-53-2415)
※日曜・祝祭日・年末年始の休日の当番医はしらかわ情報センター
(☎0248-23-9909) で確認いただけます。

※眼科は予約制となっております。
(事前に電話または窓口にてご予約ください)