

健康を守るための家での生活のポイント ～ヒートショックを予防しましょう～

寒い日が続きますが、皆さん体調はいかがでしょう。寒い時期には、入浴前後の温度差による失神などの事故が多く見られます。これに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などが原因で起こる「ヒートショック」が関係しています。

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急激な温度の変化によって、血圧が上下に大きく変動することをきっかけにして起こる健康被害のことです。気温の下がる冬場に多く見られます。

△高齢者と入浴時は特に注意！

高齢者は血圧変化をきたしやすく体温を維持する機能も低下しています。高血圧や糖尿病、脂質異常の人も血圧の変化には気を付けなければいけません。

また、ヒートショックは入浴時に多く発生します。寒い脱衣所で衣服を脱ぐと、急激に体温が下がり、血圧が急激に上がります。一度上昇した血圧は、温かい湯につかると血管が拡張して、急激に低下してしまい、失神などを起こします。



ヒートショックを起こさないための6つのポイント

1 脱衣所や浴室、トイレなどを暖めておく

冷え込みやすい脱衣所やトイレなどを暖房器具で暖め、寒暖差が小さくなるようにしましょう。浴室に暖房設備がない場合は、「浴槽の湯が沸いたところで、ふたを外す」など工夫しましょう。



2 湯温は41度以下、湯船に入る時間は10分を目安に

体調に合わせて、長時間の入浴は避けましょう。



3 浴槽から急に立ち上がらない

入浴中は湯で体に水圧がかかっています。急に立ち上がると、体にかかっていた水圧がなくなり、圧迫されていた血管は一気に拡張し、脳にいく血液が減り、意識消失を起こすことがあります。浴槽から出るときは、手すりや浴槽のへりを使ってゆっくり立ち上がるようにしましょう。



4 食後・飲酒後・医薬品服用後の入浴は避ける

食後1時間以内は血圧が下がりやすいので、食後すぐの入浴は避けましょう。また飲酒後はアルコールが抜けるまでは入浴しないようにしましょう。精神安定剤や睡眠剤などの服用後も入浴は避けましょう。



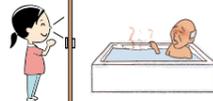
5 入浴前は同居者に一声かける

可能な場合は、家族による見守りや公衆浴場の利用など、一人での入浴は控えるようにしましょう。一人で入る場合は同居の家族に一声かけましょう。



6 同居者は入浴中の高齢者の動向に注意する

同居者は、高齢者の入浴時間を覚えておき、異変を感じたら声をかけましょう。一人暮らしの高齢者へは電話などで確認しましょう。



(出典：「消費者庁」「東京都健康長寿医療センター 研究所」資料)

▶問い合わせ 介護保険課 ☎73-3017

健康

歯科健診を受けて「オーラルフレイル(口の機能の衰え)」につながる変化に気づきましょう

▶問い合わせ 健康課 ☎73-3014 県後期高齢者医療広域連合事務局 ☎087-811-1866

知っていますか? 「オーラルフレイル」
最近、よく耳にする「フレイル」とは、高齢になり心身の活力(筋力、認知機能、社会とのつながりなど)が低下した状態をいいます。筋力などの身体機能の低下より先に、社会参加など他者との交流が減ったり、口の機能が衰えたりする「オーラルフレイル」から始まります。
かかりつけの歯科医を持ち、定期的にお口の中をチェックしましょう。
こんな変化はありませんか?
・むせたり、食べこぼしが増えたり、柔らかいものばかりを食べたりしていませんか。
・滑舌が悪くなったり、口が乾いて口臭が気になるようになったりしていませんか。
これらに気を付けて、健康長寿をめざしましょう。
早く気付くためには 歯科健診が重要
歯科健診は、歯の本数や状態、歯周病のチェックをするだけでなく、食べ物を噛む力や飲み込む機能、舌や口唇を使って食べ物を取り込む機能の低下なども調べてくれます。6月末に、75歳と80歳の人を対象に歯科健診受診券などを送付していますので、まだ受けていない人は、この機会にぜひ受診してください。



能の低下なども調べてくれます。
6月末に、75歳と80歳の人を対象に歯科健診受診券などを送付していますので、まだ受けていない人は、この機会にぜひ受診してください。
受診期限
令和3年2月27日(土)まで
受診時の持参物
保険証、受診券、健診票、問診票

地域おこし協力隊 活動レポート No.10



薬用作物「ミシマサイコ」の花が満開を迎えました

3月に種を蒔いたミシマサイコが順調に育ち、10月の半ばに開花の最盛期を迎えました。早い株は8月頃から咲き始め、11月の半ばでも黄色い花が見られるほど開花期間が長く、花が少なくなるこの時期は、蜜を求める蜂などの昆虫に大人気で、畑は賑やかな羽音で溢れています。セリ科のミシマサイコは写真のような小さな花を咲かせますが、手のひらで包むようにして花の香りを嗅ぐと、淡く芳しい香りに心が癒されます。

11月に入って朝晩の冷え込みが強くなると、花の下の部分に種子が育ち、畑全体が一気に茶色く色変わります。生薬として使う部分は根ですが、この種子も収穫します。

猛暑で元気をなくしていた笠田高校の「トウキ(薬用作物)」は、暑さが和らぐにつれて元気を取り戻し、つやの良い葉を繁らせています。市との連携協定事業として取り組んだ1年目は、思うようにいかないことも多かったのですが、2年目へ向けて、栽培の継続や気象データの集積、市内の若手農家さんとの交流などを検討しています。

12月11日には、来春から生薬の栽培を考えている生産者さん向けに、薬用作物栽培説明会を開催します。詳しくは、4ページをご覧ください。



①10月半ばのミシマサイコの花。鮮やかな黄色い花が一面に広がります②11月半ばの同じ畑の様子。茶色く色変わりをします③笠田高校で育てているトウキ④除虫菊の苗。花が咲くのは、再来年の5月頃です