

◆脱衣室に暖房を！◆

師走を待たずに冷え込みが厳しくなりました。

寒い夜はお風呂でゆっくり体を温めて床に就きたいものです。

年末に物騒な話ですが、入浴中にお亡くなりになる方が全国で約17,000名と推定されています。内訳は約87%がご高齢の方々です。性別では74歳以下は男性に多く、80歳以上では女性に多く見られます。発生件数で分析すると、冬に多く、夏の発生は少なく、1月の発生は8月の10倍にも上ります。県別にみると上位は香川県、兵庫県、東京都、滋賀県で、下位は山梨県、北海道、沖縄県です。特徴は、北海道と沖縄県は「冬期の住宅内温度」が他の県に比較して高いのがあげられます。

研究所の分析では①気温低下とともに発生が増加すること、②沖縄県と北海道は最も発生件数が少なく、いずれも冬期の室温が高いこと、③気温の変化に合わせた住宅の温熱環境づくりが予防に大切なことを指摘しています。

ヒートショックとは急激な温度の変化により血圧の乱降下や脈拍の変動が起こることとされています。この不幸な原因はヒートショックが原因だと言われています。

そこでこのヒートショックを予防する対策は下記のように勧められています。健やかな新年をお迎えください。



① 脱衣所や浴室、トイレへの暖房器具設置や断熱改修

冷え込みやすい脱衣所や浴室、トイレを暖房器具で温めることは、効果的なヒートショック対策となります。加えて、窓まわりは熱が逃げやすいため、内窓を設置するなどの断熱改修で、外気温の影響を最小限に抑えることができます。浴室をユニットバスへ改修することでも断熱性は向上します。

② シャワーを活用したお湯はり

シャワーを活用した浴槽へのお湯はりは効果的。高い位置に設置したシャワーから浴槽へお湯をはることで、浴室全体を温めることができます。

③ 夕食前・日没前に入浴

夕食を食べる前、日没前に入浴することも良い対策法です。日中は日没後に比べ、外気温が比較的高く、脱衣所や浴室がそれほど冷え込まないことに加え、人の生理機能が高いうちに入浴することで、温度差への適応がしやすくなります。

④ 食事直後・飲酒時の入浴を控える

食後1時間以内や飲酒時は、血圧が下がりやすくなるため、入浴を控えましょう。

⑤ 湯温設定41℃以下

お湯の温度を41℃以下にし、暖めすぎないようにすると、急激な血圧低下を防げます。

⑥ ひとりでの入浴を控える

可能な場合は、家族による適切な見守りや、公衆浴場、日帰り温泉等を活用し、ひとりでの入浴を控えるといった方法も有効です。(東京都健康長寿医療センター研究所資料参照) (井上)

冬は空気が乾燥する季節です。梅雨の時期は、カビの原因にもなり、嫌われる湿気ですが、寒くなり、空気が乾燥してしまうと、体にはいろいろな影響が出てきます。どんな影響が出るのでしょうか。

1. 風邪をひきやすくなる。

身近なところでは風邪、そしてインフルエンザなどのウイルスは乾燥を好むため、冬場の乾いた環境では動きが活発になります。ウイルスは、湿度が40%以下になると空気中にたどり、乾燥したところにはいろんなウイルスが舞っています。

2. 鼻や喉を痛める。

喉や鼻の粘膜が乾燥するとウイルスを防御する力が衰えて、ウイルスに感染しやすくなります。

3. 肌荒れの原因になる。

肌が乾燥し、つぶったり、痒くなるといった肌荒れの原因になります。膝や太もも、腕などが粉を吹いたように白っぽくなって痒くなるのは乾燥のせいです。皮膚表面の皮脂や水分が奪われ、ちょっとした刺激にも敏感に反応します。

4. ドライアイになることもある。

パソコンやスマホの画面を見続けることで涙が出にくくなった目に、乾燥した空気が目の粘膜を刺激し、ドライアイを悪化させます。



部屋の空気が乾燥すると、体も乾燥しやすくなり、肌の老化を早めたり、ウイルスを体に侵入させてしまったりと、様々な悪影響が出てきます。空気が乾燥しないよう乾燥対策をしましょう!!



簡単にできる乾燥対策

- ① 部屋の湿度を保つ (50~60%が望ましい)
 - ★加湿器を使用する
 - ★濡れタオル等かける(洗濯物を干す)
 - ★お湯を沸かし蒸気を出す
 - ★コップに水を入れて置いたり、観葉植物を置く
- ② マスクをして鼻や喉の保湿をする
- ③ 皮膚の乾燥には保湿クリームを使用したり、入浴時には熱いお湯での入浴や皮膚のこすり過ぎに注意する
- ④ 目の乾燥には目薬を使用することもよい (薬局や病院で相談する)
- ⑤ 自分自身への水分補給も忘れずに!!
寒いと水分が摂りにくくなりますが、冬でも水分補給は大切です。

◆あッ!漏れたかな…と感じるその前に◆ 記事:通所リハビリ部門

みなさま、尿漏れに困っていませんか？年をとったから仕方がない…と諦めていませんか？恥ずかしいと思っている方！ そんなことはありません。尿漏れは若い方でもなる症状です。尿漏れは筋肉の衰えでおこる症状の一つです。

あなたはどんなときに尿漏れがおこりますか？

チェックしてみましょう！

- くしゃみをするにあッ!と思うことがある。
- 笑ったときにあッ!と思うことがある。
- 縄跳びをするにあッ!と思うことがある。
- 重たい荷物を持つにあッ!と思うことがある。
- 椅子から立ち上がったあッ!と思うことがある。



一つでも当てはまるかた…腹圧性尿失禁の可能性がります

若い方に起きる尿もれのほとんどがこのタイプに当てはまります。

せきやくしゃみをした時など、お腹に力が入った瞬間にもれるのが、腹圧性尿失禁です。骨盤底筋が弱ってくると、腹圧性尿失禁の原因となります。

骨盤底筋を鍛えると症状が改善する可能性があります！

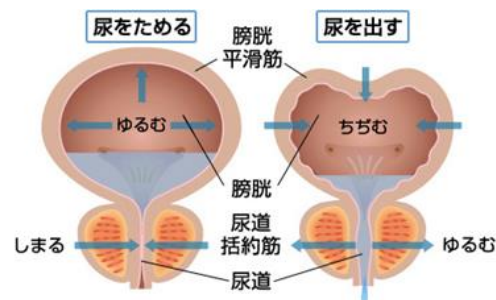
カーサの理学療法士による尿漏れ予防体操をご紹介します！

排尿のメカニズム

腎臓で作られた尿は膀胱に貯留されます。

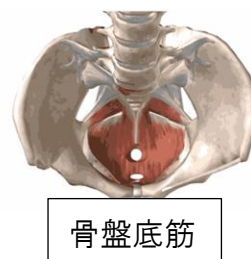
膀胱は、尿を一時的にためる袋状の器官です。尿をためる場合は膀胱平滑筋である排尿筋は緩んでおり、内・外尿道括約筋は締まっています。

膀胱に尿が一定量溜まると、脳から排尿の指令が出ます。排尿筋である膀胱平滑筋は収縮し内・外尿道括約筋が緩み、膀胱から押し出された尿は尿道を通して排泄されます。



失禁予防体操

失禁を予防するため、尿が漏れないようにキャップの役割をしている尿道括約筋と内臓の重みを骨盤の底から支える筋肉で尿道括約筋の外側から締めるのを助けてくれる骨盤底筋の筋力を鍛える必要があります。

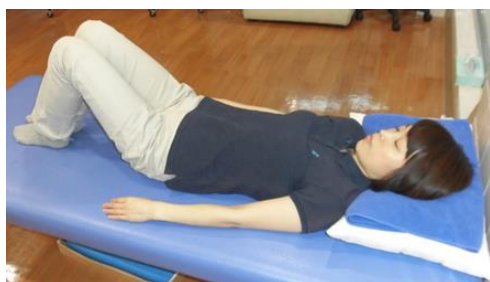


骨盤底筋・尿道括約筋トレーニング

① 仰向けで寝た状態から床面に手をつき両膝を曲げます。

カラダ全体の力を抜きつつ、肛門と膣(睾丸)を締めるように意識しましょう。

これを締めたまま5秒キープし、その後リラックスします。これを5回行います。



- ② 仰向けで寝た状態から床面に手をつき両膝を曲げます。
肛門と膣(睾丸)を締めるように意識し、床からおしりを浮かせます。
締めたまま5秒キープし、その後お尻を床に着けリラックスします。
これを5回行います。



ポイントは①②ともに骨盤の底からティッシュを抜き取るイメージで締めることです。

◆お知らせ◆

【 職員紹介 】

10月からデイケアセンターCasaに新しい職員が入職致しました。
作業療法士 奥田雅志です。どうぞよろしくお願い致します。



【 インフルエンザ予防接種のお知らせ 】

10月よりインフルエンザの予防接種が始まっています。平成30年1月31日までの受付となっております。お申込み、ご予約は医院受付までお願いします。

【 年末年始休診と休業 】

井上医院は12月30日(土)～1月3日(水)は休診させていただきます。ご迷惑おかけしますが、ご了承ください。年末年始休診中にお薬が切れることがないようにご確認ください。お薬等必要な方は早めにお申し出ください。

年内最終診療日：2017年12月29日(金) 年始初診療日：2018年1月4日(木)

デイケアセンターCasaは12月30日(土)～1月3日(水)は休業させていただきます。ご迷惑をお掛けしますが、ご了承ください。

年内最終営業日：2017年12月29日(金) 年始初営業日：2018年1月4日(木)



編集後記



今年も残りわずかとなりました。1年が経つのは早いもので、あっという間に一年が過ぎようとしています。今年のカメムシが大量発生で、どうか大雪が降りませんようにと願うばかりです。来年も職員一同笑顔でお待ちしております。良いお年をお迎え下さい。

(外来部門：高田・西田)

あ～寒い!!いよいよ寒い冬の到来ですね。コタツに入ってみかん…と言いたいところですが、寒い冬こそカーサに来て頂き、元気に身体を動かしましょう!

(通所リハ部門：亀澤)