

# 合縁～あいえん～

発行日 2024年 2月 1日

発行元 敬老園サンテール千葉

TEL 043-226-7500 第23号



仲良しなのです(^▽^)/

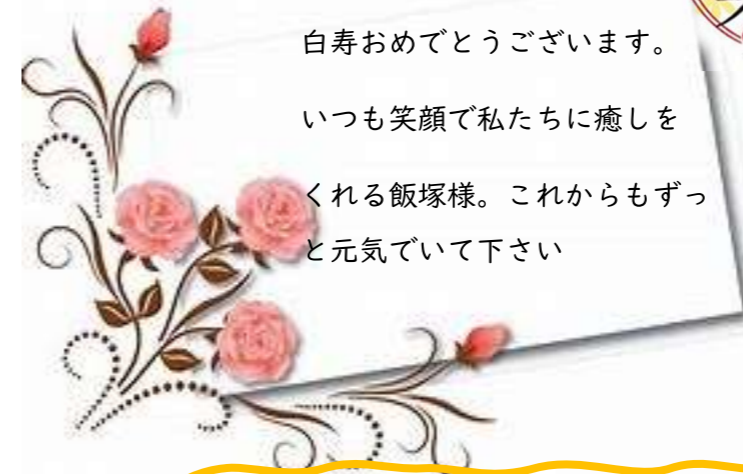


S・I様

白寿おめでとうございます。

いつも笑顔で私たちに癒しを

くれる飯塚様。これからもずっと元気でいて下さい



## おしらせ JCHO 千葉病院 3月1日新病院開院予定

新病院への引っ越し作業の為

2月28日(水)・29日(木)・3月1日(金)

の3日間は、**外来診療が休診**となります。

お気をつけください。



恵方巻とは、節分の日に食べる巻き寿司のこと。七福神にあやかって

7種類の具材を巻き込むのが一般的。参拝すると『7つの災難が取り除かれて、7つの幸福を授かる』と言われている神様たちです。

代表的な具材は、かんぴょう、しいたけ、きゅうり、えび、うなぎ(あなご)

桜でんぶ、卵やき(伊達巻)の7つです。それぞれ縁起が良いとされている具材です

かんぴょうは長生きできるように伊達巻(卵焼き)は金運を、うなぎ(あなご)は「長寿」

えびは目玉が飛び出していることから「めでたし」しいたけは「神様のお供え物、また傘の部分が

陣笠に似ていることから身を守る」きゅうりは九利の語呂合わせから「九つ利をもたらす」桜でんぶ原料の鯛とピンク色で「おめでたい」とそれぞれ意味があります。また、恵方とはその年の金運や幸福をつかさどる『歳徳神』という神様が



I・W様のご紹介です。誕生日は、昭和17年〇月×日。埼玉県朝霞市のご出身。朝霞市は、埼玉県の南西部に位置し、武蔵野の面影を残す斜面林やアユが生息する黒目川など豊かな自然と景観をもち、都会的な生活と穏やかな日常を両立することができるまちだそうです。趣味は、ダイビング。色々なところで潜っていて、南太平洋でも潜っていたそうです。そして、パッチワークやテニス、水泳、書道の免許もお持ちで、多趣味な一面もあります。森田公一の『青春時代』も大好きです。2階での生活は、表情も穏やかで笑顔もあふれています。夫婦円満なお姿が微笑ましいばかりです。これからも2階ケアサロンで楽しく笑いの絶えないひと時をお過ごし頂ければ幸いです。

介護職員 石井 彩

## 冬はヒートショックにご注意を！脳卒中や心筋梗塞などの原因に！

ヒートショックは急な気温差で起こるため寒さが厳しい冬の季節に多発します。脳卒中や心筋梗塞などを引き起こします。特に冬の浴室でヒートショックが起こりやすく入浴時は注意が必要です。入浴前は浴槽の蓋を開けたり、シャワーで床にお湯をかけ浴室を温めましょう。入浴前に水分を摂ることも対策になります。

入浴する際は手の指先や足の先など体の末端からかけ湯をして下さい。長くお湯に浸かりたいと思う方もいると思いますが、お湯の温度や浸かる長さにも注意が必要です。温度設定は41度以下にして、入浴時間は10分以内が目安です。暖かい部屋から寒い脱衣室で衣類を脱ぐと血管が収縮し血圧が上昇します。寒い浴室に入るとさらに血圧が上昇します。そして熱い浴槽内でお湯に浸かると血管が拡張し今度は急激に血圧が低下します。この血圧の急激な上下がヒートショックを引き起こすのです。冬場のヒートショック対策は高齢者の命を守るためにとても大切です。2階の共同浴室を利用する事も有効です。

看護より、ヒートショックの対策や予防、また症状など説明しています。裏面もあわせてご覧ください

温度差による血圧変動に要注意！身体への負担が大きく危険です！



# 健康情報～看護より ～室温が体に与える影響～

暖かい部屋と寒い部屋との温度差による急激な血圧変動が原因で心筋梗塞・脳卒中を引き起こすリスクの事です。体温が急に下がると血管を縮ませて血圧が上がり、逆に急に体温が上がると血管が広がり血圧が下がります。心臓・血管に大きな負担がかかり身体に影響を与えてしまいます。「脱衣所とお風呂」「リビングとトイレ」等、温度差が大きくなりやすい場所を行き来する際ヒートショックのリスクが高くなります。冬場お風呂に入るときに『ブルッ』とするのもヒートショックの症状の一つです。ヒートショックは身近に潜む危険なのです！



ヒートショックの症状とは？ ～軽度～

めまいや立ちくらみです。寒い場所から暖かい場所に移動した際に起こりやすいと言われています。このような症状が出たらその場にゆっくりしゃがむ、また可能であれば横になり血圧変動が落ち着くのを待ちましょう。無理に動くとケガをする危険があります。



～重度～ 激しい胸の痛みや吐き気、頭痛、心筋梗塞『突然の締め付けられるような強い胸の痛み・胸の中央あたりの強い圧迫感』、脳卒中『半身の麻痺・しびれ・ろれつが回らない・立てない・ふらふらする』など疑わしい症状が出た場合はすぐに助けを求めましょう。**浴室・トイレの脇には緊急コールがあります。躊躇せずすぐに押してください。**

## ヒートショックを起こしやすい人

1. 65歳以上である
2. 高血圧・糖尿病・動脈硬化の持病がある
3. 不整脈がある
4. 肥満気味である
5. 浴室や脱衣所に暖房設備がない
6. 一番風呂や熱めのお湯が好きである
7. 食後にお風呂に入る習慣がある
8. 飲酒後のお風呂

高齢者や持病のある方は特に注意が必要です。若い人でも、食後・飲酒後の入浴や温度差に影響される血圧変化は年齢に関係なく誰でも起こる可能性があります。

## こんなことに気を付けよう！

1. 朝目覚めて布団から出る時 → 羽織れるものを用意する
2. 寝室からリビングへ移動 → 暖房器具使用、スリッパや暖かい靴下を履く
3. ゴミ捨て等ちょっとした外出 → 手首、足首、首をマフラーや靴下で温める
4. 夜間のトイレ → 暖房便座等でお尻がヒヤッとしないようにする
5. お風呂に入るとき → 入浴前に脱衣所を温めておく

入浴の前後には水分をとる事も重要です。汗をかくと体の水分が失われ血液が濃縮され、心筋梗塞や脳卒中などのリスクが高まります

寒い脱衣所＝血管が縮んで血圧上昇 ♪ 熱めのお風呂に浸かる＝血圧が低下

このような血圧の乱降下が心臓に大きな負担を掛ける事になります。

## 血圧の仕組み

