

連峰 *Renpoh*

No. 335

発行日●平成 30 年 11 月 30 日

発行人●飯田メディカルヒルズ

編 集 IMH 広報委員会

長野県飯田市毛賀 1707 番地

TEL 0265 - 26 - 8111 (代)

特集

冬の病気・事故防止

寒い冬を健康・安全に過ごしましょう



目次

- P2 冬を健康に過ごすために
- P3 冬に起きやすい身体のトラブル
- P4 住宅での過ごし方 ～住環境コーディネーターの視点から～
- P4 冬場に多い餅での窒息について
- P5 冬季感染症流行期間のご面会
- P6 地域の皆さんの健康を考える集い 開催のご報告

冬を健康に過ごすために

副院長 仁科 裕之



寒い日が続くと、どうしても外に出る機会が減り、自宅で過ごす時間が増えてきます。今回は自宅で起きやすいトラブルについてと、冬場に起きやすい病気についての話です。

自宅で起きやすいトラブル

○ 虚血性疾患（ヒートショック）

急激な温度の変化により、血圧の乱れや脈拍の変動が起こります。入浴時の脱衣場やトイレなど、暖房の効いた部屋から急に寒い所に出た時に起こりやすく、脳出血や脳梗塞、心筋梗塞につながる危険があります。高血圧や動脈硬化のある人が影響を受けやすく、特に高齢者は注意が必要です。早朝、夜間の入浴は控えましょう。

また、飲酒後は血圧が上昇しやすく、心臓にも負担がかかります。飲酒後の入浴も控えましょう。熱いお風呂もさけ、ぬるめのお湯にゆっくりとつかかる事をお薦めします。対策の詳細は4ページをご覧ください。

○ 低温火傷

湯たんぽ、電気敷き毛布、使い捨てカイロなど、体温より少し高めの物に長時間触れる事によってできる火傷です。症状の詳細、使用上の注意は3ページをご覧ください。

○ 転倒

急に立ち上がった時の血圧の変動（起立性低血圧）によるふらつきや、コタツ布団に足を取られて転倒する危険があります。玄関周りも転倒事故が多い場所ですので、ぬれてすべりやすい時は特に気をつけましょう。

○ 窒息

お正月はお雑煮など、お餅を食べる機会が増えます。大きなままでの飲み込みは喉に詰まってしまう可能性が高いので、小さくして食べるようにしましょう。対処方法の詳細は4ページをご覧ください。

冬場に起きやすい病気

○ 感染症（ウイルス感染）

インフルエンザ感染、ノロウイルス感染、感冒などが流行る時期です。栄養と睡眠を十分とり、こまめな手洗いとうがいにより心がけましょう。

○ 高血圧

夏場に比べ約1割程度血圧が高くなります。バランスの良い食事摂取と減塩につとめ、一般的に病院での測定より低めの自宅（家庭）血圧が上がって来るようであれば、降圧剤が必要です。

○ 低体温症

特に高齢者は、体温調節がうまくできないため服装、室温などの環境に左右されます。冷えに気をつけて、最適な環境を整えましょう。

○ 乾燥、脱水

暖房や電気毛布などの影響により、夏場と同じように発汗があり、脱水による事故が起きやすい時期です。年間を通して、こまめな水分補給を行いましょう。

また、部屋も乾燥するとウイルスが活発化し、風邪などの原因となります。皮膚の保湿も考慮し、やかんでお湯を沸かしたり、加湿器を使用したりしましょう。

○ 足のつり

身体の疲労の蓄積、運動不足による筋力の低下、脱水、冷えが原因となります。脱水は喉の渇きに気がつかなかつたり、トイレを気にして水分を控えてしまうことが原因で起こります。

また、運動不足は血流の低下を招き、冷え性にもつながります。

以上に気をつけ、冬場を乗り切りましょう。

冬に起きやすい身体トラブル

訪問看護ステーション所長 久保田 美恵



【お肌の乾燥】

冬季は肌のカサカサが増します。特に高齢者は水分保持機能が低下し、皮脂の分泌量も低下するため、いわゆるドライスキン（乾燥肌）の状態になりやすいです。この状態はかゆみなどの不快な症状がでるだけでなく、ちょっとしたことで肌が傷つきやすくなります。これらを予防するためには正しいスキンケアが必要です。

きちんと皮膚を洗うことが大切ですが、こすり過ぎや石鹸の使い過ぎは必要以上に皮脂を洗い流してしまいます。保湿剤は肌が乾かない内、湿り気がある内に塗りましょう。手のひらで優しく全体に広げるイメージです。



【低温火傷】

冬の事故に多いのが低温火傷です。44℃程度のものであっても3～4時間触れていると火傷になり、温度が高ければ30分から数分ということもあります。皮膚だけでなくその下にある脂肪細胞にまで熱が伝わり、脂肪細胞は血液の量が少ないため冷やされにくく、火傷になってしまいます。体から離して置いてあっても、寝返りや暖を求めて近づいてそのまま眠ってしまうこともあり得るので、注意が必要です。

低温火傷の症状

- ① 皮膚の奥の方がピリピリ痛む。
後から徐々に痛くなる。
- ② ほとんどの場合、1週間以上経ってから皮膚の変色に気づく。
- ③ 白みを帯びてきて、灰白色⇒黄色と変化する。
- ④ ひどい時は壊死を起こして茶色や黒色になり、局所的な切除など治療が必要となる。



低温やけどになりやすい人の特徴

- 皮膚の薄い高齢者
- 寝返りのできない乳児や高齢者
- 冷え性の方
- 知覚など麻痺のある方
- 持病により手足の循環が悪い方
- 泥酔している方

使用上の注意

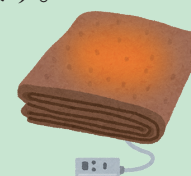
1. 湯たんぽ

- 厚手のカバーに入れるか、バスタオルなどで包んで使いましょう。
- 体から10cm程度は離し、注湯口は上側にして置きましょう。
- 寝る前に布団を温めるためだけの使用とする方法もあります。



2. 電気敷き毛布

- 寝たきりの方には不向きです。体の圧がかかる部位が火傷になる場合があります。掛け毛布がお勧めです。
- 知らぬ間に高温になっていることもあります。温度確認し、調節しましょう。



寒い冬、事故やトラブルなく過ごしましょう。

住宅での過ごし方 ～住環境コーディネーターの視点から～

理学療法士・住環境コーディネーター 中垣 亮



日本の住宅は高温多湿になる夏に合わせて造られてきました。湿気をこもらせないよう風通しを良くするため気密性が低く、冬の寒さには向きません。そのため日当たりのよい南側に居間などを置き、トイレや浴室・脱衣所などの水回りが北側に造られていることが多いです。

最近では暖房器具が高性能になり、だいぶ暖かくすることができるようになりましたが、北側にある浴室・脱衣所などとの温度差がさらに大きくなってしまいます。この温度差により急激な血圧の変化が起こり「ヒートショック」の原因になることがあります。特に高齢者や高血圧・糖尿病などの持病を持っている方は注意が必要です。簡単な対策を以下に紹介します。



- 〈対策〉
- ① 脱衣所や浴室、トイレへの暖房器具設置や断熱改修をする
 - ② お湯を張る時に蒸気で浴室を暖める、シャワーを活用してお湯を張る
 - ③ 夕食前・日没前など暖かい時間帯に入浴する
 - ④ 早朝や深夜など血圧が低い時間帯の入浴は避ける

ヒートショックの予防には住宅の中の寒暖差を少なくすることが大切です。危険性を認識し、寒さを我慢しないようにしましょう。

冬場に多い餅での窒息について

言語聴覚士 仲田 陽菜



毎年、冬になると“お餅で窒息”したというニュースを必ず目にすると思います。

2015年から過去5年間での東京消防庁の調査では、**1月**に集中して事故が起きている事が分かります。また、**65歳以上の方が9割**を占めていました。(図1)

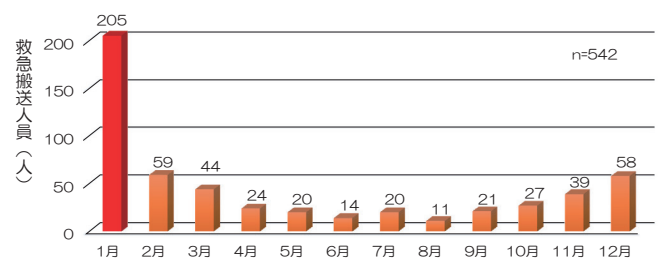


図1 月別の救急搬送人員(過去5年間餅をのどに詰まらせたもの)

原因

お餅を飲み込んだ際にのどに張り付くことで、気道(空気の通り道)が塞がれ、窒息します。ひどい場合は空気の通り道が塞がれることで低酸素状態となり、死に至ることもある恐ろしい事故です。

若い人にも起こりうることで、加齢とともに飲み込みの機能は低下し、より危険性が高まるため、お年を召された方は特に注意が必要です。

対処方法

- ・小さく切ってよく噛んでから飲み込む
- ・誰かと一緒に食事する
- ・張り付きにくい(粘り気の少ない)タイプの餅を選ぶ
- ・乾燥しているとのどに張り付きやすい為、前後にお茶などを飲み、湿らせておいてから食べる
- ・応急手当の方法を確認しておく(東京消防庁では背部叩部法を推奨)
- ・窒息後反応がなければ、すぐに救急車を呼ぶ

少しの工夫で美味しく安全に食事をしましょう。

冬季感染症流行期間のご面会

感染防止対策委員会 臨床工学部長 塩澤 利一



冬季はインフルエンザや感染性胃腸炎が流行する季節であり、当院も所属する飯田・下伊那地域感染症防止対策連携医療機関合同カンファレンスでは、統一した面会制限の期間を設け、付き添いの方、ご家族の方々以外の一般の方の面会を制限させていただいています。

ご不便をお掛けしますが、ご理解ご協力をお願いします。

面会制限期間中は右のポスターが院内に掲示されます。

(※面会制限の期間は感染症の流行状況により延長となる場合もあります。)

期間：平成31年3月31日まで

***同居ご家族以外の面会を禁止しております。**

付き添いの方、ご家族の方の面会時は、**マスクの着用と手指消毒を徹底してください。**



マスクは、売店・正面玄関の自動販売機で販売しています。

病棟内の感染防止のため、ご協力をお願いいたします。

飯田・下伊那地域感染症防止対策連携医療機関合同カンファレンス
輝山会記念病院

年間通して手指消毒用の速乾性手指消毒薬を病院玄関・各病室入口に設置していますが、特に面会制限期間中は**マスクの着用**とともに、速乾性手指消毒薬での**手指消毒の徹底**をお願いしています。マスクは院内売店及び正面玄関の自動販売機でも販売しています。下図は速乾性手指消毒薬の正しい使用方法です。

入室時 退室時 には

手指を消毒してください。

速乾性手指消毒薬の使用方法（ラビング法）

手指

1

消毒薬適量を手のひらに取りめます。

2

初めに両手の指先に消毒薬をすりこみます。

3

次に手のひらによくすりこみます。

4

手の甲にもすりこんでください。

5

指の間にもすりこみます。

6

親指にもすりこみます。

7

手首も忘れずすりこみます。乾燥するまでよくすりこんでください。

飲用不可
 火気厳禁

病棟内の感染防止のため、ご協力をお願いします。

地域の皆さんの健康を考える集い 開催のご報告

統括事務長 西沢 修一



9月9日（日）、当院講堂レインボーホールにて第1回「地域の皆さんの健康を考える集い」が開催されました。当日は38名の方にご参加いただき、理事（前院長）原 修医師による当院の保健・医療・福祉の取り組みについての講演会、また健康チェック・リハビリ体験コーナー、リハビリ講座が行われました。



講演会

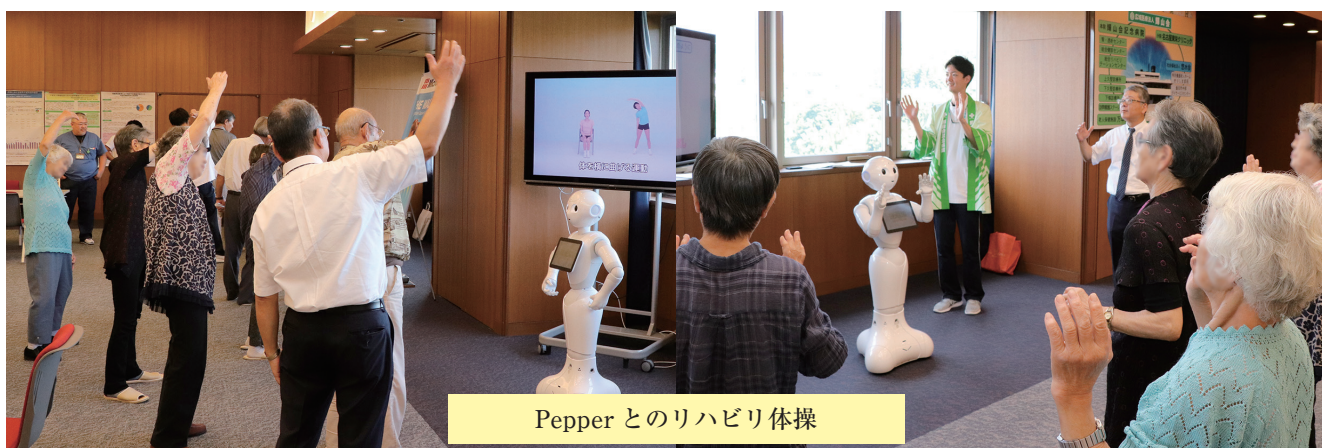
講演を通して当院・当グループへの理解を深めていただき、健康チェック・リハビリ体験コーナー、リハビリ講座では、感情認識ヒューマノイドロボット“Pepper”（ペッパー）に合わせ楽しく体を動かすなど、地域の皆様に積極的にご参加いただき、皆様の健康への関心の高さが窺えました。

こういったイベントは今回が初の試みでしたが、参加された方々からも好評をいただき、大変有意義な催しとなりました。

今後もイベント開催の際には、多くの方のご参加をお待ちしております。



健康チェックコーナー



Pepper とのリハビリ体操