

# あいとう診療所便り

2025年 1月号 (第176号) 発行: あいとう診療所



☎ 0749-46-8030  
IP ☎ 050-5801-8030

(所長 横田 哲朗)



## 1月の予定

- 整形外科 休診
- 栄養相談 17日 (予約制)
- 楽しく栄養塾 17日 (予約制)

※ 年末年始の休診  
12/29~1/3



## 2月の予定

- 整形外科 6日、20日
- 栄養相談 14日 (予約制)
- 愛☆カラダ塾 14日 (予約制)



## 冬の入浴中の病気や事故に要注意!

入浴時の病気や事故が多くなる原因の一つは、急な温度差による血圧の急激な変化です。暖房のきいた暖かい部屋から、冷え込んだ脱衣所に移動して衣服を脱ぎ、浴室も寒いと、血管が縮まり血圧が一気に上昇します。その後、浴槽に入り体が温まってくると血管が広がり、急上昇した血圧が下がります。この血圧の急激な変化は、心臓病や脳血管障害などの病気の原因になり、また一過性の意識障害を起こし事故の原因にもなります。

特に65歳以上の高齢者の方は、血圧を正常に保つ機能も衰えてきている場合がありますので次の対策をしてください。

- ① 入浴前に脱衣所や浴室を暖めておく
- ② 湯温は41度以下、お湯につかる時間は10分までを目安にする
- ③ 浴槽から急に立ち上がらない
- ④ 食後すぐの入浴や、飲酒後、医薬品服用後の入浴は避ける
- ⑤ お風呂に入る前に、同居する家族にひと声かける
- ⑥ 家族は入浴中の高齢者の動向に注意する



予約・お問い合わせ

東近江市 あいとう診療所

☎ 0749-46-8030  
IP ☎ 050-5801-8030