

Inkar - インカラ - vol.65

診療科	午前診	午後診	夜診
漢方内科	【月・水曜日】井齋医師 【火・木曜日】巢山医師 8:00～12:00		【月曜日】井齋医師 【25日火曜日】井齋医師 【木曜日】巢山医師 16:30～19:00
内科	【月～土曜日】 8:00～12:00		【月・木曜日】 【25日火曜日】 16:30～19:00
小児科	【月～金曜日】 8:00～12:00	【月～木曜日】 13:00～16:00	【月・木曜日】 【25日火曜日】 16:30～19:00
循環器内科	【土曜日】札幌東医師 8:00～11:00	【火曜日】上原医師 13:00～16:00 【金曜日】札幌東医師 11:00～16:00	
整形外科	【6・20日木曜日】富田医師 【13・27日木曜日】本家医師 8:00～11:00	【6・20日木曜日】富田医師 12:30～14:00 【13・27日木曜日】本家医師 12:30～14:30	予約制です 電話にて予約をお願いします
脳神経外科	【12・26日水曜日】 村上医師 8:00～12:00	【12・26日水曜日】 村上医師 13:00～15:00	
泌尿器科	【金曜日】太田医師 8:00～11:00	【金曜日】太田医師 12:30～14:30	

- TOPICS -

院長の独り言
車いすをお譲り下さい
インフルエンザ予防接種について
マイナンバーカードの保険証登録を



- ・ 外科外来は休診です。必要に応じて漢方内科にて対応を行います。
- ・ インフルエンザ、コロナウイルスの予防接種は、電話予約でのみ受け付けます。
- ・ 休日、夜間は救急対応のみ行っています。



医療法人 徳洲会 日高徳洲会病院

〒056-0005 北海道日高郡新ひだか町静内こうせい町1丁目10番27号

☎ 0146-42-0701

院長の独り言

入浴中の事故を防ぐために

「医療プレミア」というサイトに『お風呂で3回溺れかけた医師が伝える「絶対入浴してはいけない時」』という記事が目にとまりました。2024年12月に著名な女優さんが入浴中に不慮の事故で亡くなったこともあり、入浴中に溺れることについて調べてみました。

消費者庁のホームページに「冬季に多発する高齢者の入浴中の事故に御注意ください！」というタイトルの記事があり、副題



が「自宅の浴槽内での不慮の溺水事故が増えています」とありました。厚生労働省の「人口動態調査」によりますと、65歳以上の高齢者の「不慮の溺死及び溺水」による死亡者数および家や居住施設の浴槽での溺水による死亡者数は平成23年以降、交通事故による死亡者数より多くなっています。政府広報オンラインによりますと、令和3年の高齢者の浴槽内での不慮の溺死および溺水の死亡者数は4,750人で、交通事故死亡者数2,150人のおよそ2倍になっていました。入浴時の事故が多くなる原因のひとつは、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、浴室も寒い場合に血管が縮まって血圧が一気に上昇します。



その後、浴槽に入って身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ってきます。そのため一時的に脳内に血液が回りにくくなり意識が飛んで溺死してしまうことがあります。そこで6つの対策です。①脱衣所や浴室を暖めておく、②湯温は41℃以下で浸かる時間は10分まで、③浴槽から急に立ち上がらない、④食後すぐ、飲酒後、薬を飲んだ後の入浴を避ける、⑤入浴前に家族にひと声かける、⑥家族は入浴中の高齢者に注意を払いましょう。絶対入浴してはいけないときは、①非常に疲れているとき、②寝不足のとき、③酒を飲んだあと。このようなときには、何はともあれ寝るようにしましょう。人間は風呂に入らなくても死ぬことはありません。ちらつく雪を眺め、日本酒を飲みながら露天風呂につかるという酒好きには夢のような状況には、そのまま夢から醒めなくなる危険性をはらんでいます。特に高齢者の一人暮らしで冬季間の入浴が心配な場合に



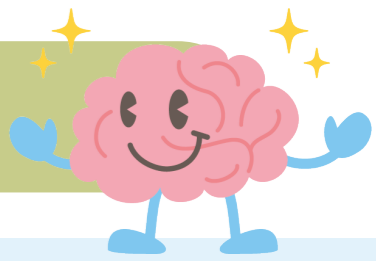
は、よく温めた浴室でシャワーを浴びるだけで済ませるのもいいのではないのでしょうか。

ヒートショックに注意しましょう

脱衣所を温める・お風呂は蓋を少し開けて湯溜めするなど、寒暖差を減らしてヒートショックを防ぎましょう。



調べて安心 脳の健康診断



MRI・MRA・認知機能セルフチェッカー
セットで受けて、
脳卒中、認知症のリスクを発見しましょう！

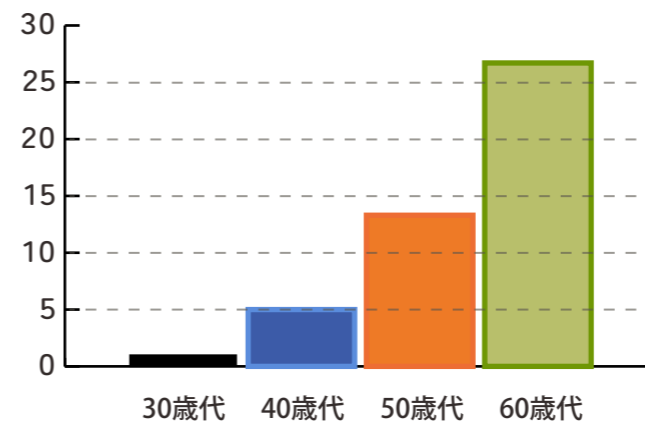
40代半ばから増加する脳疾患

脳血管疾患の患者数は174万人

脳血管疾患(脳卒中)とは、脳の血管が詰まったり破れたりすることによって、脳が障害を受ける病気です。脳血管疾患には、脳の血管が詰まる「脳梗塞」、脳の血管が破れる「脳出血」、脳の血管の一部に動脈瘤ができて破裂する「くも膜下出血」があります。

厚生労働省の「患者調査」によると、令和2年の脳血管疾患の患者数は174万人にもものぼることがわかっており、日本人の死因第4位となっています。年齢別患者数で見ると30歳代では約1万人なのに対し、40歳代では約5万人、50歳代では約13万人となっており、40歳代半ばから大きく増加しています。40歳を過ぎたら定期的に脳ドックを受診し、脳の健康状態をきちんと把握するのがおすすめです。

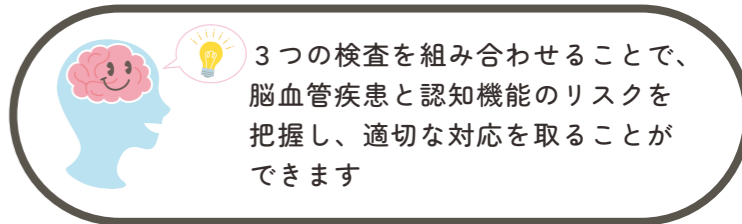
脳血管疾患患者数(年齢別)



検査によってわかるリスク

脳の健康診断の目的は、脳血管疾患と軽度認知症を早期に発見し、適切な対応につなげることにあります。

- ・MRI検査
脳の断層写真を撮影します
- ・MRA検査
脳の血管、脳動脈の形態を立体画像化します
- ・認知機能検査
軽度認知障害を発見します



3つの検査を組み合わせることで、脳血管疾患と認知機能のリスクを把握し、適切な対応を取ることができます

脳血管疾患は寝たきりの原因となる場合も多く、早期にリスクを把握しておくことはとても重要です。健診センターでは、午後の時間帯で脳の健康診断を受け付けています。お気軽にお申し込みください。

月・火・金の午後に実施



脳の健康診断
お気軽にどうぞ！

0146-42-0701 健診センターへ