



入浴時の事故に注意！ 夏場は熱中症のリスクがあります

毎日のお風呂は日本人にとって大切な習慣です。風呂の最中、頭が「くらくら」したことはないでしょうか。入浴中に意識を失い、そのまま浴槽内で溺れて亡くなるという不慮の事故が増加しています。特に65歳以上の高齢者の死亡事故が多く、毎年11月から4月にかけて多く発生しています。厚生労働省人口動態統計(令和2年)によると、高齢者の浴槽内での不慮の溺死および溺水の死者数は4,724人で、交通事故死者数2,199人のおおよそ2倍です。

入浴時の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が挙げられます。浴室と脱衣所の寒暖差がある冬場は注意が必要ですが、実は夏にも注意が必要です。入浴時に熱中症を起こすことがあるからです。(長湯をすると冬でも熱中症になり得ます。)

日々の入浴に死亡事故のリスクがあることを知っていただき、事故のないように入浴を楽しむ方法をご紹介します。

入浴時の注意点6つ

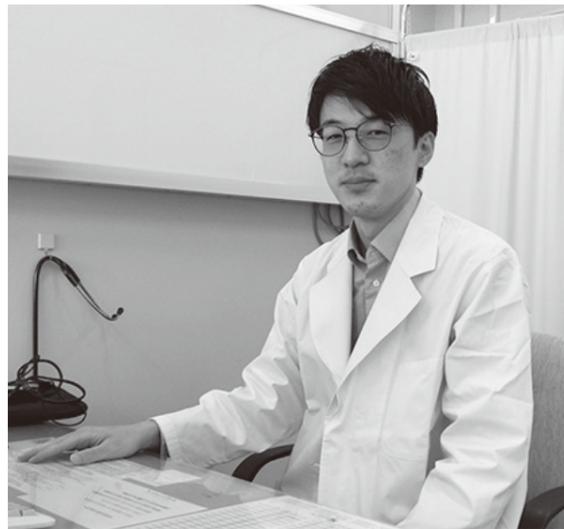
- ①入浴前に脱衣所や浴室を暖めておく(冬場)
- ②湯温は41度以下、お湯につかる時間は10分までを目安にする
- ③浴槽から急に立ち上がらない
- ④食後すぐの入浴や、飲酒後、医薬品服用後の入浴は避ける
- ⑤お風呂に入る前に、同居する家族にひと声かける
- ⑥家族は入浴中の高齢者の動向に注意する

(政府広報オンラインより)

今回は入浴時の熱中症予防の観点から、②⑤⑥を強調したいと思います。

国保京丹波町病院和知診療所
水曜日の内科担当

よし おか まさ ゆき
吉岡 聖将 医師



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

例えば、42度のお湯で10分入浴すると、体温が38度近くに達し、高体温などによる意識障害を起こす危険が高まります。お湯の温度は41度以下にし、お湯につかる時間は10分までを目安にし、長時間の入浴は避けましょう。

また、かけ湯をしてからお湯に入りましょう。心臓から遠い足先のほうから肩まで徐々にお湯をかけてお湯の温度に体を慣らすと、心臓に負担がかからず血圧の急激な変動を防げます。

⑤お風呂に入る前に、同居する家族にひと声かける

入浴中に体調の悪化などの異変があった場合は、家族などの同居者に早く発見してもらうことが重要です。そのためにも入浴前に家族にひと声かけてから入浴するようにしましょう。

⑥家族は入浴中の高齢者の動向に注意する

家族は高齢者が入浴していることを気にかけておき、「時間が長い」、「音が全くしない」、「突然大きな音がした」など何か異常を感じたらためらわずに声を掛けるようにしましょう。

～健幸～生き活きウェルネス

京丹波町にお住いの皆さんが健やかに幸せに「健幸」で暮らせるように……。国保京丹波町病院では、病気になる前の「予防医療」を大切に病気を患ってからもその人なりに幸せに暮らせるよう「地域包括ケアシステム」を充実し町民一人ひとりの健幸Wellness—ウェルネス—を目指しています。

院長先生の Wellnessコラム

かき た ひで はる 垣田 秀治院長

今日は京丹波町病院での発熱外来の現状についてお知らせいたします。

7月から急激に増加してきた新型コロナウイルス感染症に対して京丹波町病院でも発熱外来を行っています。しかし、希望される患者さんの数が余りにも多く、毎日何名かはお断りしている状況です。

また、発熱外来に医師や看護師などのスタッフも人員を取られて、コロナ感染症以外の救急が診られなくなっていることも多くあります。

住民の皆さまには大変ご不便やご心配をおかけしますが、コロナ感染症の患者さんが減少するまで、いましばらく現状が続くことをご理解いただきますようお願いいたします。

また、症状が軽い方や基礎疾患のない64歳以下



の方で、自分で検査をして陽性となった場合は、陽性者登録センターに連絡すると医療機関を受診せずに済みます。

医療機関のひっ迫を防ぐためにも、そういった方法もご検討いただければと思います。

詳しくは、「京都府新型コロナウイルス感染症陽性者登録センター」で検索してください。

病院紹介



国保京丹波町病院 新たな対応を始めています

皆さんもご存じと思いますが、マイナンバーカードを保険証としても利用できます。

国保京丹波町病院でも、昨年10月1日から資格確認ができるシステムを導入しました。

マイナンバーカードを取得されたときの暗証番号が必要ですが、病院で受診いただく時に保険証の提示にあわせてカードを利用していただくと、次回からカードのシステム確認だけで、受診時の保険証確認は不要となります。

また、ご要望がありましたクレジット払いの対応

を、6月1日から始めています。

会計窓口において現金受け渡しの接触が避けられるなど、感染対策の一つともなっており、手持ちの現金が無くてもクレジットカードさえあれば診察料金などのお支払いができます。

京丹波町病院への診察料金や入院料金など全ての支払いで、クレジットカードをご利用の場合は、窓口にお申し出ください。

