

元気にな～れ

今月は ● ● ●

297



保健師 吉田 洋子です。

「冬の家庭内多発事故」

冬は道路での交通事故が多くなりますが、特に12月～3月は交通事故の3倍近い数の事故死が家中で起きていていると言われています。それは、入浴中の事故です。国の研究によると突然死全体では就寝中が最も多く、次いで入浴中、休養・休憩中、排便中に多く起こっていると報告されています。入浴中の事故は多発しています！

●冬の入浴事故が多い原因

①「脱衣所」「浴槽」「浴室の洗い場」「リビング」などの温度差があること。

→浴槽につかる前に数回の温度変化を感じます。この温度変化が血圧を変動させます。

②入浴中の体温上昇に伴う発汗により体の水分が失われる。

→体内の水分が53%→50%と3%の水分が不足し、それが血栓（血の塊）を作る原因となります。また42℃を境にして、血栓（血の塊）ができやすくなるそうです。

③水圧の変化が影響すること。

→浴槽に入った瞬間、体は水圧を受けます。水圧によって末梢血管が縮まり、血圧が上がります。浴槽から出ると、水圧がなくなるので血管内の抵抗が減ります。この反動を受けて、今度は一気に血圧が低下します。

冬の入浴は、これらの刺激が連続して起きるので、入浴時は血圧が大きく変動することになります。結果として、血圧や血液組織・成分の変化が起きて、いわゆる脳卒中が起きやすくなります。

対策

- ① 浴室と他の部屋との温度差をなくす。
- ② 浴室以外で室温が低いトイレや廊下に小さな暖房器具を置く。
- ③ 一番風呂をさける。
- ④ 飲酒直後や、食事の後すぐに入浴しない。
- ⑤ 入浴前後の水分補給。



これらの対策で、冬に多い事故死を防ぎましょう!!

それから・・・年に一度の健診で自分の体をチェックしてください!!

〈平成24年度11月末現在年代別特定健診受診率（国保加入者）〉

年代	40代	50代	60代	70代	全体
受診率	9.5%	13.3%	25.4%	26.5%	21.6%

受診率が非常に低いです。特に40代50代の皆さん、特定健診は無料です！年に一度はチェックしてみましょう！

1月27日（日）・28日（月）に特定健診と胃・肺・大腸がん検診を実施します。ぜひ受診を！

ちなみに、1月20日（日）には子宮・乳がん検診もあります。詳細については広報12月号をご覧ください。健康づくりセンターTel 55-4460保健師までご連絡ください。

精神保健相談(こころの健康相談) ●日時 1月22日 午後3時～午後4時 ●場所 江差保健所 相談室
●申し込み 前週木曜日 午前中まで ●お問い合わせ 江差保健所 Tel 52-1053

