

あざみ通信

〒393-0047
 諏訪郡下諏訪町西赤砂4342-6
 TEL.0266(28)0505
 FAX.0266(28)0550
 URL. <http://www.azami-clinic.jp>

- ▶特集 冬に多いヒートショック
- ▶スタッフコラム タラと長いもの黒酢あん炒め
- ▶胃と腸の話 ピロリ菌は何歳から除菌できる？
- ▶食べ物よもやま話 日本酒の温度と呼び方

お正月遊びの一つカルタ。カルタの語源は室町時代ポルトガルから日本に伝わった「南蛮カルタ」を意味する言葉“CARTA”に由来すると言われていいます。地味なイメージのあるカルタですが、競技カルタを題材にした漫画の影響で競技カルタの人口はここ10年で3倍以上に増加、競技カルタの世界大会も開催されているそうです。

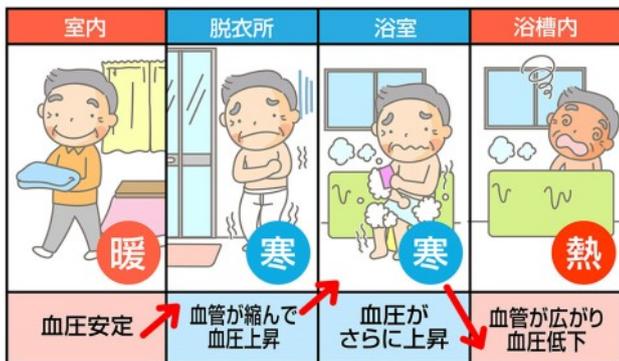


冬はヒートショックに気を付けよう

寒さが厳しくなり、熱いお風呂の気持ちいい季節になりました。そんなリラックスタイムのお風呂も冬場は一歩間違えると命の危険にさらされる場所になるので注意が必要です。

気温の変化により血圧が変動し脳や心臓に疾患が起こることを“ヒートショック”と言います。中には心筋梗塞や脳梗塞など命にかかわるような疾患も含まれており、年間にヒートショックで亡くなる人の数は交通事故死者数の2倍にのぼるというデータもあります。

ヒートショックは寒い浴室やトイレで発生しやすく、特に冬場のお風呂は危険です。昔ながらの日本家屋は浴室が寒い場所が多く、暖房の効いた室内から気温の低い浴室に移動し熱いお風呂に入ると、血圧が急変動し様々な病態を起こします。お風呂以外でも気温差10度以上の場所への移動は体に負担をかけやすいと言われています。



(政府広報オンラインHPより)

ヒートショックになりやすい人

ヒートショックは誰にでも起こる健康障害ですが、年齢を重ねるとつれそして持病が増えるにつれリスクが高くなります。特に下記に当てはまる方は、“ヒートショックを起こす可能性がある”と心得え、入浴時は家族も気をつけるようにしましょう。高齢者で一人暮らしの方はすぐに助けが呼べるよう、冬場は公衆浴場を利用するなどの工夫も大切ですが、行き帰りの寒さには要注意です。

【ヒートショックになりやすい人】

- ・65歳以上の人(特に75歳以上)
- ・高血圧・糖尿病・動脈硬化がある
- ・肥満・不整脈・睡眠時無呼吸症候群がある
- ・浴室に暖房設備がない
- ・長い風呂や熱い風呂、一番風呂が好き
- ・食事後や飲酒後に入浴する



高齢者に多い食後のたちくらみ

ヒートショックとは直接関係ありませんが、高齢者は食事の後にめまいや立ちくらみを起こすことがあり“食後低血圧が”と呼ばれています。食後は消化のため血液が腸に集中するため脳への血流が相対的に減少し発生するもので食後30分～1時間に起こりやすいと言われています。

健康な人は適切に自律神経が働き、血液の循環を調節しますが年とともに調節機能が衰えます。高齢者の3人に一人が食後低血圧と推定され、高血圧の方や糖尿病で神経障害のある方、パーキンソン病の方に特におきやすい傾向にあります。高齢者の場合、立ちくらみの際に転倒し骨折など大けがをするケースがあるので注意しましょう。対策としては一度に沢山食べすぎないようにするとともに、食後安静にすることも大切です。降圧剤や利尿剤を内服した際に見られる場合もあるので思い当たる方は主治医に相談しましょう。



ヒートショックの予防

1.浴室と脱衣所は入浴前に温めておきましょう

急激な温度の変動を防ぐため、入浴前に暖房器具で浴室と脱衣所を温めておきましょう。暖房器具がない場合は浴槽のふたを開け、湯をかき混ぜて蒸気を立てることで寒暖差が少なくなります。

2.湯温は41度以下。浴槽につかる時間は10分以内に！

体を温めるため熱いお風呂は気持ちいいものですが、42度以上のお風呂に10分以上入浴すると血圧は20～40mmHg、脈拍は40回、体温は2℃程上昇するというデータがあり、高齢者や持病のある人は大変危険です。



3.浴槽から急に立ち上がらない

入浴中は体に常に水圧がかかっています。急に立ち上がると水圧がなくなることで血管が一気に拡張するため脳に行く血液が少なくなりめまいや立ちくらみを起こすことがあります。浴槽からはゆっくり出るようにしましょう。

4.食後、飲酒後、服薬後すぐの入浴は避けましょう

食後は消化管に血液が集中するため、血圧が低下しやすい傾向にあります。また飲酒後は血管が拡張しやすくなっています。飲酒直後の入浴は大変危険ですので避けましょう。安定剤や睡眠導入剤もふらつきの原因になるため入浴後に内服することが大切です。

5.高齢者の入浴中は家族が声掛けを

入浴中にヒートショックが起きて気を失うと溺死する可能性が高くなります。意識を失って水を吸い込んだ場合、5分が生死の境とされているので、高齢者がお風呂に入る場合は時々家族に声をかけてもらうことが大切です。浴槽で気を失っているところを見つけた場合は、すぐに救急車を呼ぶとともににお風呂の栓を外しお湯を抜きましょう。

胃と腸の話

ピロリ菌は何歳から除菌できる？

ピロリ菌除菌が一般的に行われるようになり、潰瘍や胃炎の治療のため、また胃癌予防のために除菌が行われますが、保険診療でピロリ菌陽性者の除菌を行うためには、内視鏡で潰瘍や胃炎などの疾患を確認する必要があります。しかし、保険外を含めた一般診療で、ピロリ菌除菌の年齢制限は特にありません。小学生の子供に除菌しても特に問題はなりません。理屈からいえば胃癌予防の観点からいえばできるだけ若いうちに除菌が完了できることが望ましいと言えます。では実際いつ除菌療法をするのが望ましいのかという問題ですが、幼少期の場合他者との濃厚な接触が多く、除菌しても再感染の率が高いと言わ

れます。特別な疾患などがあり、除菌がすぐに必要でない限り行わない方がいいでしょう。また小児の学会では、ピロリ菌感染がアトピーなどのアレルギー疾患を抑えている可能性があり、小児は積極的に除菌しないように推奨しているようです。

色々な考え方があるのですが、私としてはやはり内視鏡検査が出来て、大人の薬の量がきちんと服用でき、保険診療で検査や治療ができる高校生以降でいいと考えます。個々の事例にもよりますが、健診などで中学生くらいで健ピロリ菌陽性が判明することもあるので、疑問のある際はご相談下さい。



12・1月院内展示の御案内

小口みき子氏 スクラッチアート展
現在院内で諏訪市の小口みき子様によるスクラッチアート展を開催しています。芸術的な作品の数々をお楽しみ下さい。



スタッフコラム タラと長いもの黒酢あん炒め 医療事務 渡辺千織

【材料(4人分)】

- タラ 4切れ(4等分に切る)
- 長いも 300g(2cm厚さのいちよう切り)
- ピーマン 3個(乱切り)
- 片栗粉 適量
- サラダ油 大さじ1
- A 黒酢 大さじ4
- しょうゆ・砂糖・水 各大さじ3

【作り方】

- ①タラと長いものは片栗粉を薄くまぶす
- ②フライパンにサラダ油を中火で熱し、①とピーマンを並べ入れる。ピーマンはしんなりしたら取り出し、タラと長いものは3分焼いたら上下を返し、さらに2分焼く。
- ③②に合わせたAを加えてからめ、ピーマンを戻し入れて出来上がり！

食べものよもやま話

1月 日本酒の温度と呼び方

認知症のこと
一人で悩まないで！

“家族のつどい”

2月7日(水)

14:00~15:00

家族のつどいは認知症の家族を抱えている方同士が、気楽に悩みや不安をおしゃべりし情報交換できる場所です。

認知症の家族を抱えている方、一人で悩まないで同じ境遇の方とおしゃべりしながらホッと一息つきませんか？お話することで気持ちが楽になったり、一人ではないという気持ちになれます。



寒い季節は熱燗で晩酌と思っても、酒瓶のラベルを見ると冷酒がお勧めだったり、大吟醸酒や生酒はお燗しない方が良いと言われていたり、結局冷酒で味わうなんて方もいるかもしれません。

温度別の呼び名と味わいの感じ方を、日本酒造組合中央会の資料から引用し紹介します。

日本酒の国内消費量は下降傾向ですが、輸出量・額は共に上昇しており、海外での日本人気は高まっています。その影響もあるのか、リキュールや炭酸水や緑茶で割ったり、シャーベット状にしたり、ライ

ムを浮かべたりと斬新な飲み方もあるようです。寒い季節はすりおろし生姜を入れてお燗したり、卵酒にしたりして飲むと体が温まります。

日本酒は幅広い温度帯で様々な味わいがあるお酒なので、表示や常識にとらわれずにその時の気分で冷たいまま飲んだり温めて飲んだりしてみると新しい発見がありそうです。適量の範囲で楽しんでみてください。

管理栄養士 笠原由美



温度帯	呼び名	感じ方
55℃以上	飛び切り燗(とびきりかん)	香りが強くなり、辛口になる
50℃	熱燗(あつかん)	香りがシャープになり、切れ味の良い辛口になる
45℃	上燗(じょうかん)	香りが引き締まり、味わいに柔らかさと引き締まりを感じる
40℃	ぬる燗(ぬるかん)	香りが最も豊かになり、味わいにふくらみを感じる
35℃	人肌燗(ひとだかん)	米や麹の良い香りが楽しめ、さらりとした味わいに
30℃	日向燗(ひなたかん)	香りが引き立ち、なめらかな味わいに
20℃	室温	ほんのり冷たさが伝わる。香りや味わいが柔らかい印象
15℃	涼冷え(すずびえ)	はっきりと冷たさを感じる。香りの華やかさ、味わいにとろみを感じる
10℃	花冷え(はなびえ)	注いだ直後は弱く感じる香りが、飲むうちに徐々に広がる
5℃	雪冷え(ゆきびえ)	香りはあまり立たず、冷たい口当たりで味わいの繊細さがわかり難いことも