

# 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 ヒートショックに気を付けよう ▶胃と腸の話 ウオシュレットはお尻にやさしい？  
▶スタッフコラム 豆腐のとろろ蒸し ▶食べ物よもやま話 伝統的酒造り

冬の食卓を彩る漬物。漬物の歴史は古く、奈良時代には塩を使った保存食として食べられていたと言われています。近年、食生活の変化や減塩など健康志向の変化により漬物の消費量は減少傾向ですが、漬物には食物繊維やミネラル、乳酸菌など多くの栄養素が含まれています。箸休めに日本の伝統食である漬物を味わいましょう。



## ヒートショックに気を付けよう

寒い冬の楽しみの一つにお風呂があります。温泉地では“湯治”という言葉があるように、日本には古くから温泉を健康増進につなげる考えがありました。入浴には単に体をきれいにするだけでなく、血行促進や疲労回復効果もあり一日の疲れをとってくれます。

毎日の生活に欠かせないお風呂ですが、冬の入浴時に気を付けたいことの一つにヒートショックがあります。ヒートショックとは寒暖差によって血圧が急上昇・急降下することで血管や心臓に負担がかかる状況を指します。ヒートショックが起こると脳梗塞や心筋梗塞を発症しやすく、特に入浴時は溺水による死につながることもあるので注意が必要です。

長野県の高齢者の不慮の事故で最も多いのが溺水による事故です。令和3年度の調査によると交通事故死者数が年間45人なのに対し不慮の溺水及び溺死の死者数は213名(令和3年長野県衛生年報)と交通事故の4倍以上の方が溺水で命を落としています。溺水による死者数は年齢とともに増加し75歳以上で特に多くなっています。そして気温の下がる12~2月に多発しています。身体を温めるため、リラックスのために入ったお風呂で命を落とすことのないよう気を付けましょう。

ヒートショックは入浴時だけでなく、寒暖差のある場所の移動でも発生します。暖房の効いた部屋から外への外出時、また夜間のトイレなどの際にも起こりやすいので注意が必要です。



## ヒートショックになりやすい人

お風呂での事故は若年世代にも発生しています。仕事や育児などで疲れがたまりやすい30~40歳代の人もお風呂で急に血圧が下がることでめまいや立ち眩みを起こしたり、意識を失って溺水する場合があります。湯船の中でウトウトした経験は誰にでもあると思います。鼻や口が水面に浸かった時に意識が戻ればいいですが、意識が戻らなければ窒息し、溺水してしまいます。疲れがたまっている時や睡眠不足の時、飲酒後の入浴は入浴中のトラブルを起こしやすいので特に気を付けましょう。また近年、スマホを浴室に持ち込み動画など見る人が増えているようですが、長風呂になりやすく、湯船から立ちがらる時めまいや失神を起こすことがあり注意が必要です。一般的に以下のような人はヒートショックを起こしやすいと言われています。

### 【ヒートショックになりやすい人】

- ・65歳以上の高齢者
- ・高血圧 糖尿病 肥満の人
- ・浴室やトイレに暖房設備のない人
- ・飲酒後に入浴する人
- ・不整脈や睡眠時無呼吸症候群のある人
- ・一番風呂や長湯、熱いお風呂の好きな人

## 高齢者は転倒にも注意

高齢者の入浴中のトラブルで多いものに、転倒もあります。年とともに誰でも関節が固くなり、バランス感覚も低下するため転倒のリスクが高くなります。特にお風呂は泡や水で滑りやすい上、服を着ていないので転倒時けがをするリスクが高くなり、たった一度の転倒で骨折など生じると寝たきりになってしまう場合もあります。自宅のお風呂に不便を感じているようなら手すりの設置やシャワーチェアを活用するのも一案です(介護保険サービスでレンタルできるものもあります)。転倒予防のため以下のようないことに気を付けましょう。



### 【浴室での転倒予防対策】

- ・浴室の床に滑り止めマットを敷く。
- ・手すりを付ける。
- ・浴室と脱衣所に段差がある場合はすのこやスロープで解消する。
- ・着替えは座って安定した状態で行う。

## 安全に入浴するために

ヒートショック予防にお風呂周辺の環境を整えましょう。

### 1.脱衣所や浴室、トイレを温めましょう。

温かい室内から寒いトイレや浴室に移動し、洋服を脱ぐと血圧も急上昇します。お風呂にお湯をためる際に湯船のふたをあけるなどして浴室もあたたためておくことが大切です。

### 2.お風呂の温度はぬるめに設定。かけ湯で体を温めてから入浴しましょう。

熱いお風呂は体を温める効果がありますが、熱い湯船に急に入ると体には大きな負担がかかります。お風呂の温度は毎回一定にし、かけ湯やシャワーでまず体を温めてから入浴しましょう。



### 3.高齢者は家族に声掛けしてから入浴を！

入浴は早朝や深夜を避け、家族に声をかけてから入りましょう。家族も高齢者が入浴している時は時々様子を見るなどの目配りが大切です。

### 4.脱水予防の水分補給をお忘れなく。

体内の水分が失われると血液が濃縮し、心筋梗塞や脳梗塞などおこしやすくなります。入浴前後に一杯の水を飲んで水分補給しましょう。

### 5.溺水しているところをみつけたら水を抜き助けを呼びましょう。

お風呂でおぼれている人を見つけたらまずはお風呂のお湯を抜き、119番などに助けを呼びましょう。

一人暮らしの方は発見が遅れてしまう場合があるので冬場のみ公衆浴場を使うなどの配慮も必要です。



胃と腸の話

ウォシュレットはお尻にやさしい？

ウォシュレットトイレは本当に便利ですね。これに慣れてしまった今では、ウォシュレットがないと不安になります。私も公衆便所などに入る際はまずはウォシュレットかどうか確認してしまいます。

普通に紙で拭くより清潔ですから、お尻には大変いいように思われがちですが、本当にそうでしょうか。実は決してそうではないのです。

私たちの肛門は、手の皮膚などとは違い、“粘膜”という表皮でできています。皮膚ならいくら水で強く洗っても大して問題は起きませんが、肛門は胃や腸の内側と同じで、ネバネバとした粘液で覆われています。粘膜はとてもデリケートで、少しの刺激ではがれ落ちてしまいます。普通の刺激でしたら剥がれ落ちてもすぐに再生しますので問題はありませんが、ウォシュレットは根こそぎ粘液を落

としてしまうので粘膜に大きな傷をつけてしまいます。傷がつくと容易に感染を起こすようになります。当然痔の疾患を持っている方は悪化させますし、肛門掻痒症といって肛門の痒みで困っておられる方は大体ウォシュレットの使い過ぎが原因です。中には便秘の方がウォシュレットを肛門に強く当てて刺激したり、浣腸みたいにして出している方も見かけますがこれは絶対NGです。

ウォシュレットは大変便利ですが、もし使う場合はできるだけ強度を“弱”にして、使用時間も数秒にしましょう。あとは柔らかい紙で優しく押し当てるようにして決してゴシゴシしてはいけません。今日からはどうか肛門を大切にしてくださいね。



12・1月院内展示の御案内…

ミニチュアクレイクラフト展作品展開催中  
現在院内で下諏訪町の栄久美子様によるミニチュアクレイクラフト展を開催しています。  
四季折々のミニチュア作品の世界をお楽しみ下さい。



スタッフコラム 豆腐のとろろ蒸し

看護師 春日文代

【材料(4人前)】

長いも	200g
絹ごし豆腐	1丁
しめじ	1/2パック
かつお節	適量

【作り方】

- ①長いも→皮をむいて一口大に切り、ビニール袋に入れ叩いて細かくつぶす  
豆腐→食べやすい大きさに切る  
しめじ→ほぐす
- ②耐熱容器にかつお節・豆腐・しめじ・長いもの順に入れラップをして蒸し器で長いもが固まるまで蒸す。
- ③ポン酢をかけて出来上がり！

認知症のこと  
一人で悩まないで！

“家族のつどい”

2月5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。



食べものよま話

1月 伝統的酒造り

昨年12月5日(日本時間)日本酒や本格焼酎、泡盛などの「伝統的酒造り」がユネスコの無形文化遺産に登録されました。伝統的酒造りは麴(こうじ)を使って米や麦などの原料を発酵させる日本古来の技術で、でんぷんの糖化と糖のアルコール発酵を同じ容器の中で同時に進める「並行複発酵」という世界でも珍しい製法で行われます。この伝統的酒造りには複雑で高度なコントロールが必要で、杜氏や蔵人という専門職により日本各地の気候風土に合わせて経験に基づき築き上げられてきました。平安時代には既に豊稔祈願などの神事用の酒が造られており、江戸時代中頃に現在とほぼ同じ製法が確立したと言われています。古来より祭事や婚礼といった日本の社会文化的行事に酒が不可欠な役割を果たしています。酒造りを通して地域社会の結束に貢献しており、社会にとって強い文化的意味を持つと評価され今回の登録に至ったそうです。特

に日本酒について仕込み水の水質の違いが仕上がりに影響があることが発見されたり、近年の地球温暖化が主原料の酒米の品質や収量に影響がある事がわかってたりして、米の品種改良や醸造化学の発達、製造設備の進歩などより進化を遂げています。

健康志向や酒の好みの多様化で国内の消費は縮小している一方、国外では日本食ブームやインバウンド効果から人気が高まっており、日本酒の輸出額は年々伸びています。酒蔵や杜氏が減少していく中で、今後は日本で古くから受け継がれてきた文化を大切にしながら技術を守り進化させ、世界各国の日本酒ファンが増えるような酒造りが求められていくでしょう。

管理栄養士  
笠原 由美

