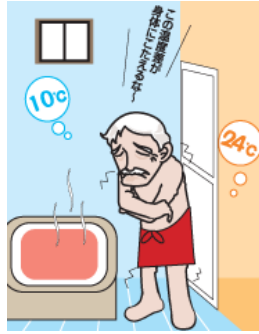


高齢者は要注意！冬に怖いヒートショック！！ ～急激な温度変化にご注意を～

朝晩の冷え込みが厳しい季節になり、熱い風呂や暖房の効いた暖かい部屋で過ごす時間が多くなってきました。こうした季節に多く起こるのが、「ヒートショック」による死亡事故です。今回は、ヒートショックの仕組みと、予防と対策についてお伝えします。

ヒートショックとは？

ヒートショックとは、暖かい部屋から寒い部屋への移動などによる急激な温度変化によって起こる健康被害のことです。失神や心筋梗塞、脳梗塞、不整脈を起こすことがあります。浴槽から上がった脱衣所に移動したときやトイレに立った時に、苦しくなったり、ふらつと来たことがある方もいるかと思えます。それは、まぎれもなくヒートショックの症状の一部なのです。



高齢者の入浴時が最も危険

東京都健康長寿医療センターが平成25年3月に公表したアンケートでは、入浴中に心配停止し、救急搬送された65歳以上の高齢者は平成23年に930人でした。特に12月・1月にかけてヒートショックによる入浴時の死亡事故が

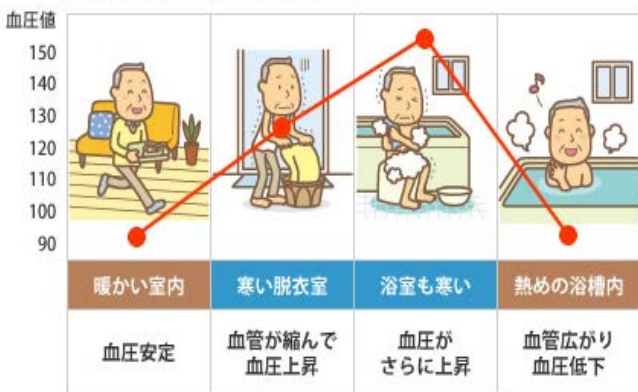
最も高く、1年間の死亡事故は1万人以上にのぼります。

入浴時の血圧の変化

人間の体は室温の急激な変化から体温調節するために、筋肉を震わせて熱を作っています。同時に、体の表面から熱が逃げないように血管が収縮し、血圧や脈拍が上がります。

入浴時の場合、寒い脱衣所・浴室の洗い場などで急激に血圧が上昇し、浴槽の熱いお湯で心臓にも負担がかかり、さらに血圧が上昇し、浴槽につかっていると血行が良くなるため、急激に血圧が低下し、温まった体で寒い脱衣所に行き血圧が上昇、といったように、短時間で血圧に大きな変化がみられます。この10度以上の温度差は体にとって強い負担になり、ヒートショックを起こすのです。

温度差によって変動する血圧イメージ



こんな人は要注意！

以下のチェック項目に当てはまるものが多い人ほどヒートショックの危険があります。

- 65歳以上
- 動脈硬化が進行（狭心症や心筋梗塞、脳梗塞を患っている方）
- 肥満・メタボリックシンドローム、又は高血圧や糖尿病である
- 不整脈がある
- 一番風呂、深夜の入浴、1人で入浴が多い
- 飲酒後や食直後、薬を飲んだ直後の入浴が多い
- 浴室や脱衣所に暖房設備がない
- 浴室がタイル張りや窓がある
- 浴室から、居間やトイレが離れている

予防と対策

入浴するときの注意点

- ❖ 食後1時間以上あけてから入浴する。（食後は消化器官に血液が集まっているため、血圧が下がり気味なので注意が必要です）

- ❖ 入浴前後に水をコップ一杯ずつ飲む。（水分が減り、血液がどろどろになると脳梗塞や心筋梗塞になりやすいです）

- ❖ 脱衣室を暖かくしておく。

- ❖ 浴室を暖かくしておく。（浴

槽のふたを前もってあけておけば、簡単に暖かくできます）

- ❖ 一番風呂を避ける。

❖ かけ湯をしてから浴槽に入る。（心臓に遠い手や足から体を湯をかけて、温度になれてから浴槽に入りましょう）

- ❖ 半身浴にする。

❖ シャワーは立つてではなく、座って浴びる。（倒れたときのリスクも減少します）

トイレでの注意点

- ❖ 暖房器具を置く。

❖ トイレに窓がある場合はカーテンをつける。

❖ 排便の際、あまり、いきみすぎないようにする。（いきみすぎると心臓への負担が大きくなるので注意しましょう）

ヒートショックはちよつとした工夫で防げることもあります。この冬はぜひ、家族でお風呂やトイレの環境作りをしてみてください。いかがでしょうか。

（佐藤）

のど飴、トローチは多種多様

選び方・使い方について



乾燥が進んできて、体調を崩しやすい季節がやってきました。喉の痛みが出て、のど飴やトローチの選択で悩んだことはありませんか？今回はその違いについてご紹介いたします。

のど飴について

現在、コンビニやスーパーで買えるものから、薬局でしか販売していないお菓子のど飴まで、たくさん種類が発売されています。のど飴は大きく3つに分類されます。

【食品】

のどの不快感を和らげる目的が主で、はちみつ、ハーブなどを配合したものが多く販売されています。



【医薬部外品】

医薬品に準じて有効成分による効果が認められているもので、医薬品に比べて効き目が穏やかで、副作用が少ないのが特徴です。のどの痛みや腫れを抑えたり、口腔内を殺菌したりする効能・効果を持つものが多く、症状に合わせて選ぶことができます。殺菌成分が配合されているものは、「ウィックスメディケイテッドドロップ」や「浅田

【一般用医薬品】

殺菌成分が配合されている「アイス トローチ」、殺菌・消炎成分が配合されている「明治Gトローチ」などがあります。

効果も認められているもので、配合されている成分によって、咳や痰、喉の痛みといった症状に対して、効き目が期待できるため症状に合わせて選ぶことができます。「南天のど飴」「ルルメディカルドロップ」「浅田飴せきどめ」などがあります。のど飴と言っても、種類や効果は様々で、医薬品や医薬部外品では用量が定められています。また食品の、のど飴も大量に舐め続けるとしめると糖分の取り過ぎになってしまうので注意が必要です。

トローチについて

口の中で舐めて徐々に溶かすことによって、口腔内の細菌を殺したり増殖を防いだりする目的で使用します。

【医薬部外品】

殺菌成分が配合されている「アイス トローチ」、殺菌・消炎成分が配合されている「明治Gトローチ」などがあります。

【一般用医薬品】

殺菌・消炎成分に合わせて生薬が配合されている「新コルゲンコーワトローチ」「カイゲントローチ」などや鎮咳・去痰成分が配合されている「ベンザブロクトローチ」、漢方薬がそのままトローチになっている「漢方咳止め トローチ麦門冬湯」「ツムラ漢方トローチ」などがあります。

トローチの使い方としては、かみ砕いたり飲み込んだりせず、で

きるだけ長く口の中に含んで溶かしてください。全部溶け終わってから30分くらいは、お茶を飲んだり物を食べたりしないでください。



「21世紀の家庭の医学いしやまち」より引用（大島）

※薬局にて取り扱いの無い商品もございます。詳しくはスタッフまでお声がけください。

冬に食べたい！栄養たっぷり冬みかん

みかんヨーグルトアイス



ビタミンCが豊富で、肌荒れや風邪予防に効果的なみかん。皮や白いスジの部分にも様々な栄養が含まれていて、捨てる場所がありません。風邪予防の為に毎日食べると効果的！おすすめは1日2〜3個です。ただし風邪を引いてしまったときは、みかんは体を冷やす作用があり、咳を誘いますので控えるようにしましょう。

★材料（プリンカップ4個分）

みかんの缶詰 1缶
ヨーグルト 1パック(450g)
はちみつ 大さじ3

★作り方

①全ての材料を混ぜる
缶詰のみかんはシロップを切り、ヨーグルト、はちみつと一緒にボウルに入れ、全体が均一に混ざるようによく混ぜます。

②プリンカップに入れ、凍らせる

今回は混ぜて冷やすだけの簡単ヘルシーなみかん、凍らせます。

参考 オールアバウト（鈴木）



編集後記

9月から始まった薬学生実務実習も無事終わりました。成長した学生の感想から皆様に一文紹介させていただきます。

「実習を経験させていただき、薬剤師の色々な姿を見ることが出来た。特に地域活動として参加させていただいた班会では自分たちで健康について考えるのは素晴らしいことだと感じた。また在宅業務では患者様も担当薬剤師が来ると、まるで友達か来たかのようにニコニコし世間話をしていた。薬剤師は薬の服薬指導を行うだけではなく患者様に喜びや安心も与えているのだと感じた。まず一番に患者様のことを考えて行動することにより信頼関係が芽生えてくるのだと今回の実習を経験して知ることが出来た。」
日々成長する学生の姿を間近で見ることが我が子の成長のように喜ばしく感じました。（田辺）

