

敬和会と地域をつなぐ広報誌【リンク】

Link

vol.23 冬号

take free
ご自由にお持ち帰りください



患者さんを想う医療と介護
敬和会だからできること



心臓からのSOSに立ち向かう 心臓血管外科のエキスパートたち

大分岡病院は、2006年2月より「心血管センター」を開設し、循環器内科・心臓血管外科のエキスパートたちが連携してチーム医療に取り組んでいます。中でも心臓血管外科では、「患者さんの身体にかかる負担を最小限に」をモットーに、これまで2000例を超える心臓手術を行っています。

心臓血管外科の取り組み

心臓血管外科では、成人心臓血管外科手術（心臓弁膜症、狭心症、心筋梗塞合併疾患、胸部大動脈瘤、腹部大動脈瘤、不整脈、閉塞性動脈硬化症に対する手術など）を全般的に行っています。医師、看護師、メデイカルスタッフでチームを形成し、24時間すべての手術に対応。また、当院では2013年より患者さんの負担を最小限にすべく、低侵襲心臓手術（MICS）を開始し、現在ではさらに身体の負担を最小限に抑えることができる、内視鏡を使った完全内視鏡下心臓手術に取り組んでいます。

完全内視鏡下心臓手術

内視鏡と聞くと胃カメラや大腸カメラなどを想像する方もいるのではないのでしょうか。大分岡病院では、2014年



より内視鏡を使った心臓手術を行っています。

完全内視鏡下心臓手術では、肋骨の隙間を3〜4cm程切開し、小さな穴からカメラ器具を挿入して手術を行います。当院では、4Kカメラを使い高画質モニターに映し出される3D画像を見

ながら手術を行うので、直接心臓を見て行う手術よりも鮮明に心臓を確認することができます。高度な技術が必要な手術ではありますが、従来よりも傷が小さく目立ちにくいという特徴があるため、美容の面でも満足度の高い手術となっています。



心臓手術の エキスパートたち

当院では、心臓血管外科の迫秀則医師を筆頭に、心臓血管外科医、看護師、心臓血管外科コーディネーター、人工心肺技師（パーフュージョニスト）、循環器内科医、不整脈専門医、心エコー図専門医、麻酔科医の経験豊富な専門チームで協議し手術にあたります。執刀を担当する迫医師は、2014年から内視鏡下心臓手術に取り組んできました。また、2023年には「日本低侵襲心臓手術学会（J-MICS）低侵襲心臓手術指導医（全国で22名の医師が保有、うち1名は迫医師）」の資格を取得し、これまで



300例を超える低侵襲心臓手術を行ってきました。完全内視鏡下心臓手術は高度な技術が求められるため、全国でも受けられる医療機関は限られます。数少ない医療機関の中でも大分岡病院では、2023年に合計33例の完全内視鏡下による心臓手術を行ってきました。今までチームで築いてきたこの経験と知識をもとに、患者さん一人ひとりに最適な治療を提案しています。

心臓の手術が必要となった際は、心臓手術のエキスパートたちが揃う、大分岡病院へご相談ください。

【新】HP心血管センター リニューアル

この度、大分岡病院ホームページの心血管センターページが新しくなりました。循環器内科、心臓血管外科の医師より患者さんに向けたメッセージや、患者さんが気になっている症状の説明など、わかりやすく記載しています。

今後も、より良い情報をお届けできるホームページ作りに取り組んでいきますので、みなさん是非、大分岡病院のホームページを覗きにきてください。



大分岡病院 心血管センター

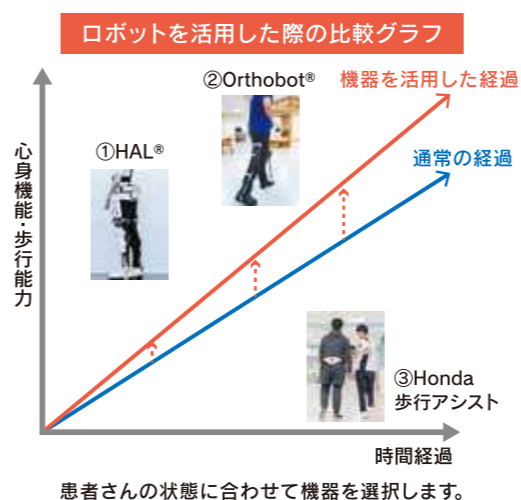
先進機器を駆使した リハビリテーション

ロボティクスリハビリテーション

大分リハビリテーション病院の特徴は、ロボットを駆使した歩行練習、通称「ロボティクスリハビリテーション」です。

当院には、HAL®やHonda歩行アシストをはじめとする、さまざまなロボットが導入されています。その理論背景には、脳卒中治療ガイドライン2021より「歩行不能な脳卒中患

者に対してロボットを用いた訓練を行うことは妥当である」と推奨されているからです。しかし、ロボットには適応が存在し、単純に誰でも使えば治る万能なものではありません。重要なのは、医療スタッフが患者の状態とロボットの特性を考慮して、適応を見極め、正しい方法で活用することです。



先進機器を駆使したリハビリテーションを実践

世界初導入歩行支援ロボット 「Orthobot®」

2023年5月、世界初導入となる「Orthobot®(オルソボット)」が大分リハビリテーション病院に仲間入りしました。

オルソボットは、モーターとセンサーを内蔵した本体ユニットを専用の「長下肢装具」に取り付けるだけで、患者さんの本来あるべき歩行運動に誘導することができる画期的なロボットです。

オルソボットの設定は付属のタブレットで行います。同時に、歩行状況や下肢の関節角度、軌跡を計測することができますので、記録したデータを見ながら、患者さんに対して治療成果をお伝えするのにも有効となります。

また、その適応範囲は広く、脳卒中の方だけではなく、変形性股関節症や膝関節症などの手術後の治療にも有効性があると報告されています。機器を活用することで歩行能力改善が期待できます。

このように患者さんの特徴に合わせてながら、さまざまなロボットの機器特性を理解し積極的に活用することで、今まで以上の成果を上げ、早期回復・早期退院を目指していきたいと思えます。



Orthobot®を利用した治療

地域を支える食支援

私たちの日々の生活において、食事は単なる栄養摂取のみではなく、心身の健康を支え、生活に喜びをもたらす不可欠な要素です。しかし、年齢を重ねるとともに飲み込む力が低下するなど、食事に関わる様々な困難が生じることがあります。こうした変化は、質の高い生活を送る上で大きな課題となりますが、適切な食支援によって課題の解決に繋げることができます。

大分豊寿苑では、食事の楽しみを支援することを通じて、高齢者が社会とつながり、充実した生活を送れるよう努めています。

食事は日常生活のリズムを作り、地域の文化や家族との絆を感じる重要な機会でもあります。だからこそ、私たちは食べることの支援を通して、地域の皆さんの生活に寄り添う役割を担っていると考えています。

現在、大分豊寿苑の入所施設では生活を支える身体・精神的ケアに加えて、医師の指示のもと、看護師、介護福祉士、セラピスト、歯科衛生士、管理栄養士といった各専門職が協力し、食事



ベッド脇にて食支援に向けた姿勢調整の様子

場面の観察や評価、課題の解決に向けた取り組みや個々の健康状態に合わせた食事プランを提供しています。また、当苑を退所後も食事を安全に続けられるように、食事形態の注意点や調理の工夫など、ご家族への指導を行っています。

実際に当苑に入所された方で、「口から三食全て食べるのは重荷だが、家

情報を共有し、継続して経口摂取が出来るようになります。

食支援は、一人ひとりのニーズが幅広く、三食安全に口から食べ続けていきたいという方や、栄養の確保は別の手段で行い、好きなものを少しでも口から食べることが出来ればよいという方など、多岐にわたっています。そのため、一人ひとりが食事に求めているものや、どのような支援を必要としているのかを明確にし、対象者本人の自己決定を尊重することが重要となります。

「食べることを楽しみたい」「食べるのが難しくても家族と食卓を囲んで、温度やにおいを感じたい」「残された時間、少しでも好きなものを口にしたい」など、その人が望む食の形を明確にした後、どのように実現していくかが私たちに求められている役割であると考えます。

当苑と関わる全ての利用者さんが求める食支援を目指し、より豊かな食生活を送れるように援助を行っています。これが当苑の強みの一つだと考えます。

これからも食支援を通じて、「食べる喜び」を支え、心豊かな生活を継続出来るよう職員一同、努力していきます。



好きなものを食べる利用者さんをチームで観察

族からの差し入れや大好きなコーヒーやチョコレートを食べることが出来れば」といった希望が聞かれました。

その際、チームで食支援のサポートに入り、入所者さんの希望を聞きながら、口から食事をするという目標を達成。家族や退所先の施設の方へこの

患者さんに寄り添う 在宅医療

2023年10月1日、おかげさまで当院は開院9周年を迎え、いよいよ10年目に入りました。これもひとえに当院をご利用くださる患者さんをはじめ、当院にかかわってくださる皆さまのご支援の賜物と深く感謝しています。

さて、当院は開院時より患者さんに寄り添う訪問診療を理念としています。それを実現するために重要視しているのが、訪問診療を始める前の患者さん、家族との事前面談です。

家族、ケアマネジャー、施設職員、病院MSW（医療ソーシャルワーカー）などの方々と一緒に連絡を取り合い、患者さんの状態、状況を十分に配慮し面談準備を迅速に行います。

ケースにより面談の参加人数も変わりますが、基本的にはキーパーソン（患者側責任者）と医師が、訪問診療についてや患者さんの状態確認、今後の診療計画について時間をかけて話し合います。その際、「人生会議」やアドバンスド・ケア・プランニング（ACP）の話も行います。

多くの方が「訪問診療？」「人生会

議？」「ACP？」と聞きなれない言葉にはじめは戸惑われますが、医師からの説明でご理解いただけているようです。

特にACPに関しては、慎重かつ丁寧に話しています。

当院では非癌、認知症、超高齢の患者さんが訪問診療の大半を占めています。

また、「人生の終わりがくるまでに、どのように過ごしたいか」について、本人の意向を確認することが難しい場合も多いためです。そこで、家族や関わりの方とのことを話し、患者さん本人が何を求めてどんなことを希望しているのかを確認することで、本人の意向に沿った診療方針を計画しています。また、その内容は状況や気持ちの変化に応じて、その度に相談しなおします。

すばるは今年、開院10周年という大きな節目を迎えます。

職員一同、今後も初心を忘れず、まごころ、思いやりと敬意を大切に、さらに信頼されるクリニックを目指してまいります。



【ACP】将来の変化に備え、今後受ける医療及びケアについて、本人を主体にその家族や近しい人、医療ケアチームが、繰り返し話し合いを行い、本人による意思決定を支援する取り組みのこと

【人生会議】もしものときのために、自分が望む医療やケアについて考え、家族など、医療ケアチームと話し合い、共有する取り組みのこと

地域の多職種とのつながり

2019年10月、佐伯市に「けいわ訪問看護ステーション佐伯」を開設し、早4年が経ちました。私たちの理念である「住み慣れた地域で安心して生活できるよう共に考え、利用者・家族の自立、自己実現の支援を目指す」のもと、訪問看護として地域の方に何ができるのだろうと考える日々です。

当事業所の強みは、佐伯保健院との連携があることです。佐伯保健所の保健師とは開設当初より協働しながら、在宅で暮らす精神疾患療養者さんを支援させていただきました。しかし、私たちは精神科訪問看護の経験値が少なかったため、佐伯保健院の医師を筆頭に看護師、精神保健福祉士（PSW）から、様々な指導をいただいた中でスタートしました。

とは言え、私達は精神科訪問看護の利用者さんだけではなく、がん終末期、神経難病、療養見など、医療依存度の高い方への支援ができることも強みの一つです。

地域の在宅医やケアマネジャーとは、対応事例を通じて信頼関係を築いていきました。佐伯市は大分県内

で敷地面積1位の市町村ということもあり、訪問の移動距離も長く、利用者さん宅へ向かう道を間違えてしまい、約束した時間に到着できないことも多々ありました。これに対しては、佐伯市在住職員が入職したことで市内の地理を詳しく把握でき、スムーズに訪問できるようになりました。また、佐伯市の医療機関や介護事業所の特徴も知ることができ、活動の幅が広がってきたように感じています。そして、地域で開催される研修会に積極的に参加したり、当事業所の取り組みを事例発表でお伝えしたり、全国の医療介護現場で利用されている情報共有ツール「メディカルケアステーション（MCS）」の導入時にいち早く参画したりと、地域の事業所と繋がる機会を逃さないよう心掛けてきました。

佐伯市の地域課題は、在宅療養者を支える側の人手不足です。病院や訪問看護ステーション、介護施設などの職員が垣根を越えて、知恵をしぼり、佐伯市独自の事業所間の連携体制が必要だと感じています。今後、多くの事業所や行政などと地域全体で課題を共有する場へ積極的に参加し、地域内で完結する療養支援を考えていきたいと思えます。



市障がい者相談支援センターすき

院内でお買物 社会復帰に向けた取り組み

買物は、毎日の生活に欠かせないものです。最近はネット通販を利用する方も多いですが、ほとんどの場合はお店に行き、実際に手に取り、必要な物が吟味してからお金を支払います。このように普段みんなが当たり前に行っている買物ですが、精神科の患者さんの中には、ハードルが高いと感じる方もいます。欲しいからといって好きなだけ買ってしまうと、お金がいくらあっても足りません。予算を決め、優先順位をつけて買う必要があります。欲しい物と必要な物の見極めも大切です。

当院では、このように社会復帰に向けた買物の練習を年に1〜2回行っています。

特に、洋服を中心とした物品販売を行っており、その際は病棟の広いホールを貸し切り、業者の方が洋服、下着、靴などを販売します。

会場には試着室も設置しているので、気に入った洋服を試着する方もいます。買い物の際は看護師も同行しますが、基本的には患者さんの自主性に任せています。ただ、中には予算オーバーになる

方もいるので、その際は「そんなに買って大丈夫ですか？」「予算をオーバーしていないですか？」などのアドバイスもさせていただきます。そうすることで、大事なお金を使うことを改めて考えてもらっています。

たくさんの物の中から自分に合った物を選ぶのは難しいことです。

しかし、人に依存せずに考え行動することは、社会復帰を目指すうえでとても大切なことです。買物はストレス解消にもなります。このような取り組みを通して、社会に出て自分で物を選ぶ大切さ、楽しさを入院中に少しでも感じてもらえればと思います。



病棟内に設置した販売店

国際的医療機関だからできること

敬和国际医院は、在日・訪日外国人に対しての医療を提供し、敬和会の国際化構想を進めることが目的の一つとして設立されました。

コロナ禍のため、これまで訪日外国人数は激減していましたが、コロナ感染症が落ち着いてきたことにより、国は2022年10月から入国審査の緩和の打ち出しをはじめ、2023年5月には水際対策が終了。そして、入国時のワクチン接種証明書やPCR検査も必要なくなりました。

現在、訪日外国人数はコロナ前にせまる増加をみせています。しかし、外国人患者受入れ体制はお粗末であり、2021年の厚生労働省の調査では、全国の病院・診療所での外国人受入れ機関は50%に留まっています。受け入れ医療機関がどの外国語に対応できるのかを調べると、英語は88%ですが、中国語は僅か27%しか対応できていないことが分かりました。

外国人患者を受け入れるには、多言語対応のみだけでなく、患者の文化的な背景の理解、情報提供などがあげられます。敬和国际医院では、ホームページの英語版、中国語版を設置し、案



中国語対応も可能な受付担当者

内板には英語と中国語の表記を載せ、外看板には英語表記も追加しました。

外国語の対応については、英語対応が可能な医師が常勤し、院長補佐の兪剛先生は医学博士でありながら、日中の医療ネットワークに精通した在日中国人です。また、当医院には在日中国人の受付事務もいるので、中国語の通訳対応も万全の状態です。

敬和国际医院を訪れる外国人の数も昨年より約2倍になっています。これらの体制整備により、敬和国际医院は東京都の外国人患者受入れ医療機関として、東京都並びに観光庁のホームページに掲載される予定です。また、2023年には日本医療教育財団が厚生労働省の委託をうけ、「外国人患者受入れ整備支援事業」の全国公募がありました。大分岡病院は全国36病院の中の一つとして、大分県では唯一となる実施団体病院として選ばれています。これは、敬和国际医院が大分岡病院のグループの医療機関として、全国に国際的医療機関だと認められたことを示すものです。外国人患者の受入れに向けて、今後はさらに充実した内容にしていく予定です。

音楽を奏でる緩和ケア



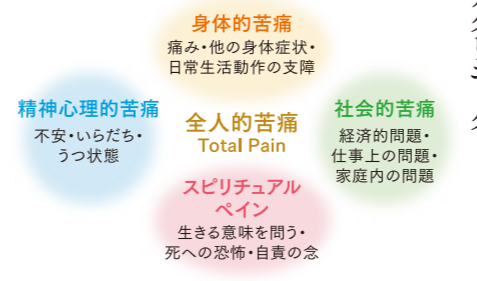
けいわ緩和ケアクリニックでは、緩和ケアの一環として、終末期を迎える患者さんの生前からお看取り後まで、家族を対象としたグリーフケアに取り組んでいます。愛する方のお別れは、心や体に影響を与えるほどの大きな出来事です。死が訪れる前に患者さんとその家族は死を想定して喪失感を抱き、心理的な反応を示します。その際に、感情を抑え込むのではなく、この感情は正常な反応なんだと理解し、悲しみを無理に取り除かないように促しています。お看取り後の家族が、大切な方と新たな形で繋がることで支えに気づき、患者さんを懐かしみながら生きる一歩を踏み出せるように支えることを目的としています。

その取り組みの中で、グリーフケアサロンれんげの開催や日々の訪問診療において、けいわ緩和ケアクリニックの伊東威院長と音楽療法士の二人が奏でる音楽へ触れる時間を提供しています。音楽によって思い起こされる記憶や感情は、人生の物語としてつむがれ、人の心を良くも悪くも大きく揺さぶる儂い（はかま）ものです。そして、そこには言葉を越えた対話があります。自然と互いに触れ合い、人の

ぬくもりを感じ、心地よいつながりが生まれ、生きる活力を取り戻すことができます。また、声かけに反応が見られなくなった状態のお看取り間近の患者さんでは、音楽が流れ始めると表情が穏やかになり、呼吸数や心拍数が速くなったり、体を動かさそうしたりと、身体的な変化がみられます。心身ともに疲弊した家族にとって、お看取りの瞬間まで患者さんに聴力が残っていると体感できることはとても喜ばしいことです。

音楽を介して、その人の奥にある生命の活力に触れることは、緩和ケアが目指す全人的苦痛の緩和につながるのではないのでしょうか。

これからもけいわ緩和ケアクリニックは、魔法のような音楽の力を借りて、地域の皆さんとのご縁から始まる心のハーモニーを奏でながら、望まれる場所でその人らしく穏やかに過ごしていただけるような医療・ケアを提供できるよう、目標に向かってひたすら前進してまいります。



【グリーフケア】グリーフとは、大きな悲嘆のこと。家族など身近な人物が亡くなった際に、人は喪失感を覚える。終末期になると、これから死別の時を迎えるということで、とても不安定な状態になる。そうした家族の悲しみや恐怖、その後の生活の不安などをケアすること。

敬和会管理栄養士の
とっておき
レシピのピ
体調に合わせて
鍋のタレを作ってみよう！

減塩など
塩分を控えた調味料にするのも
おすすめです。
好みに合わせて材料や分量など
調整してみてください。
鍋は出汁だけで調理し、
薄味にするのがおすすめです。



管理栄養士
岡佳奈枝さん



タレ分量 2人分 / (1人あたり) エネルギー・塩分

冷え性 梅しろうが
エネルギー: 4kcal 塩分: 2.3g

しろうが 1かけ (10g程度)
みじん切り
梅干し 2個
種を取り細かくたたく
白だし 小さじ1

ポイント
作る時のひと手間: しろうがは切る前にさっと湯がく。加熱したしろうがに含まれるショウガオールが体を温めます。しろうがは粗みじん切りでも歯ざわり良く美味しいです。

風邪予防 ねぎ塩かぼす
エネルギー: 30kcal 塩分: 1.3g

かぼす果汁 大さじ1
ねぎ 1/2本 みじん切り
鶏がらスープの素 小さじ1
胡椒 少々
ごま油 小さじ1

ポイント
かぼすに含まれるビタミンC・クエン酸が風邪を予防します。また、かぼすの香りにはリラックス効果もあります。ネギに含まれるビタミンC・カロテンも風邪を予防します。

胃腸の不調 大根おろし
エネルギー: 18kcal 塩分: 0.9g

大根 150g (3~4cm程度)
すりおろす
白だし 大さじ1

ポイント
大根に含まれる酵素が胃腸の働きを助けます。

疲労回復 ニラ醤油
カロリー: 20kcal 塩分: 1.5g

にら 半束 刻む
醤油 大さじ1
ごま油 小さじ1
一味 少々

ポイント
ニラに含まれるアリシンが疲労回復をサポートします。

この街・この人

—創業のきっかけ
この事業所で一番大切にしたいことは「我が子のことだけを考えたのでは、決して我が子のごは良くなれない」ということです。これは熊本発育クリニック院長岡田 稔久先生の言葉です。この言葉に出逢い、我が子や我が家と同じ悩みを抱える子ども、その家族の支えになりたいと強く思い、創業を決意しました。

我が家にも自閉スペクトラム症、重度知的障がいの子がいます。1歳ごろより療育センターや児童発達支援を受け、たくさんの方に支え



今回は、障がい児を抱える家族の生活を支援するための事業所「放課後等デイサービスかがやき」の代表 甲原さんにお話を伺いました。

ピュアハート合同会社
放課後等デイサービスかがやき
甲原 国雄さん

大分県出身。職業は作業療法士。大分市内の医療機関で約15年勤務し、2022年3月より大分市大在にて「放課後等デイサービスかがやき」を創業。

—活動の中で感じることは？
子どもたちの成長や笑顔を間近で見られることです。子どもたちは主に放課後に集まり、様々なアクティビティや学習を通して一緒に過ごします。彼らが新しい友達を作ったり、新しいことを学んだり、日々成長していく姿を見ることで、私たち職員もやりがいを感じます。彼らが自信を持って取り組んだり、困難を乗り越える姿勢はとても感動的です。子どもたちと一緒に時間を過ごすことで、私たちも彼らから学ぶことが多いです。

放課後等デイサービスの活動は、そんな子どもたちの明るい未来をサポートする



ピュアハート合同会社
放課後等デイサービスかがやき
大分県大分市大在北4丁目8-31
【TEL】097-565-0229
【営業時間】9:00～18:00
【サービス提供時間】
月～金 14:00～17:00
土・日・祝 10:00～16:00
【休日】日・祝日・年末年始

—今後の目標は？
この事業は、障がい児を支えている保護者の「親なきあと問題」に取り組んでいくために創業しました。今後は、子どもたちの成長に合わせて、「就労支援」や「居住」などの事業を展開していく予定です。一生懸命、子育てを行っているお母さん・お父さんが安心して年を重ね、豊かな人生を子どもと共に過ごせるような温かい事業にしていきたいと思っています。

2024年4月からは、大分市坂ノ市に子どもたちの未来を支援するための新たな事業所（就労支援・居住など）を開設予定です。一生懸命子育てを行っているお母さん・お父さんが安心して年を重ね、豊かな人生を子どもと共に過ごせるような温かい事業にしていきたいと思っています。



ON TIME 私の OFF TIME

頼れる地域のドクターの意外な一面！

よつばファミリークリニック
院長 藤谷直明先生

サウナで癒される日々

2021年4月より、よつばファミリークリニックで院長をしております藤谷直明と申します。コロナ禍で院長を引き継ぎ、バタバタとやってきました。今年度になってようやく初めて職員と懇親会をしました。日常が近づいてきたことをうれしく思います。

コロナが5類になってから新しく始めたこととして、サウナに行くようになりました。温泉に入り、サウナ、水風呂と進み、その後、外気浴でほっと外に座ります。外気浴というのは、湯船につかるでもなく、ただ外でほっと座ります。た



ただ、外に座ってるだけなのですが、それが存外に癒されるのです。それを3回ほど繰り返すのですが、ほっとしている時間をしっかりとれるのがいいのか、終わるころにはとてもすっきりした気分になります。

サウナで「ととのう」というのは、サウナでもなく、水風呂でもなく、なんの機材もいらない外気浴こそが、肝のようです。

大分には温泉がたくさんあるので、温泉巡りも兼ねて、いろいろなサウナをめぐる予定です。お勧めのサウナがありましたら、ぜひ教えてください。

よつばファミリークリニック
(機能強化型在宅支援診療所)
〒870-0126 大分市大字横尾1859番地(二目川大原)
TEL.097-520-8686

【診療科目】
総合診療科・内科・小児科・訪問診療
【診療時間】
月～金 9:00～12:30
月～水・金 14:30～18:00
木曜 14:00～18:00(訪問診療のみ)
(受付は診療時間終了30分前まで)

【休診日】 土曜、日曜、祝日

社会医療法人敬和会



大分岡病院

大分岡病院 [検索](#)

〒870-0192 大分県大分市西鶴崎3-7-11
TEL.097-522-3131 FAX.097-503-6606
TEL.097-503-5033 (地域・患者総合支援センター)



大分
リハビリテーション病院

大分リハビリテーション病院 [検索](#)

〒870-0261 大分県大分市志村字谷ヶ迫765番地
TEL.097-503-5000 FAX.097-503-5888



介護老人保健施設
大分豊寿苑

大分豊寿苑 [検索](#)

〒870-0131 大分県大分市皆春1521番地の1
TEL.097-521-0110 FAX.097-521-1247



在宅支援クリニック
すばる

敬和会すばる [検索](#)

〒870-0147 大分県大分市小池原1021
TEL.097-551-1767 FAX.097-551-1722

けいわ
訪問看護ステーション

けいわ訪問看護ステーション [検索](#)

TEL.097-547-7822 FAX.097-547-9080



けいわ緩和ケア
クリニック

けいわ緩和ケアクリニック [検索](#)

〒870-0013 大分県大分市浜町東1組
TEL.097-535-7935 FAX.097-535-7936

敬和会 Topics

冬場に多発！ ヒートショックの予防と対策

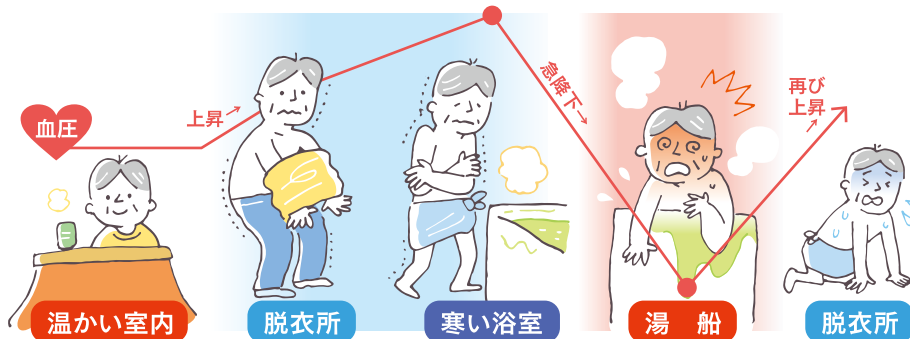
症状

ヒートショックとは、冬の急激な温度変化により、血圧変動が引き起こす健康障害のことです。

症状は、めまいや吐き気、頭痛、倦怠感、動悸などがあげられます。また、症状がひどくなると意識障害や心肺停止などの症状が現れることもあります。

ヒートショックはなぜ起こる？

温かい部屋から冷え込んだトイレ、脱衣所、浴室など、温度差の大きいところへ移動すると、熱を奪われまいとして血管が縮み、血圧が上がります。さらに冬の入浴では、お湯につかると血管が広がって急に血圧が下がり、再び寒い脱衣所へ移動することで血圧が上昇。このように短時間で何回も血圧が変動すると、心筋梗塞や脳卒中などを引き起こします。



予防・対策

- 入浴前と入浴後に水分補給
- 浴室の床にすのこやマットを敷く
- 脱衣所やトイレを小型の暖房器具で温める
- 入浴前に浴槽のふたを開け、浴室を温める
- 40度未満のぬるめのお湯に入り、長湯をさける
- 冷え込む時間帯を避けて入浴する
- 入浴することを家族に伝えておく



佐伯保養院

佐伯保養院 [検索](#)

〒876-0814 大分県佐伯市東町27番12号
TEL.0972-22-1461 FAX.0972-22-3063



敬和国際医院

敬和国際医院 [検索](#)

〒108-0072 東京都港区白金1丁目25-27 布施ビル2階
TEL.03-6432-5070 FAX.03-6432-5071