

四季だより ~ 2020 in 冬 ~

2020年1月10日
本厚木メディカルクリニック

院長の金重です。2020年の新年号では『安全な入浴のしかた』についてお話をしたいと思います。日本には古来から、いわゆる湯治という言葉があるように、入浴が一番身近で手軽な健康法として定着しています。それは、お湯が持っている「温度」「浮力」「水圧」などにより身体がほぐされ、新陳代謝が促され、血行を良くして身体の免疫力も高まるからだと言われていました。しかし最近には特に冬季における高齢者の入浴中の事故が注目されています。

1. 高齢者の入浴中の事故の増加

日本における、入浴中に死亡する人は年間で1万4000人以上と推定されており、交通事故死の3500人に比べても死亡率がいかに高いかが明白です。特に入浴中の溺死による死亡率は高く、諸外国と比べても韓国の2倍、欧州の10倍と言われています。また65才以上の突然死の死因の4分の1が入浴中というデータがあります。また日本人特有の入浴文化が背景にあり、諸外国に比べて日常的にリラックスすることを目的とし、諸外国のように身体の汚れを落とすことが目的の入浴とは大きく異なります。

2. 入浴前の注意点

可能であれば脱衣所を暖房器で暖めて、着替える時のバランスが不安定にならないように椅子も設置すると効果的です。またあらかじめ浴室の温度を上げるために浴槽のふたを開けて、家族にも入浴する旨を声かけすると安心です。

3. 浴室での注意点

出来れば浴室の床や浴槽の底に滑り止めのマットを設置したり、身体を洗う時に必要な椅子は、立ち座りしやすいように膝の高さ程度の浴室用の椅子を用意しましょう。

4. 湯船での注意点

浴槽の出入りはかならず浴槽の縁など固定されたものにつかまって出入りし、できれば足の方からかけ湯をして、最後に体全体にかけ湯をします。湯船につかる時は、いきなり首までつからずに、しばらくは半身浴にしてから、ゆっくり体をお湯につけるようにしましょう。お湯の温度は39度から41度として、湯船につかる時間は5分から10分以内とします。湯船から出る時しばらく半身浴にしてから、湯船からあがりましょう。この時も頭を低くする姿勢をとり、ゆっくりと腰から立ち上がるようにし、一度浴室内の椅子に座ってから、ゆっくり立ち上がり浴室を出しましょう。

5. 入浴後の注意点

早めに髪の毛を乾かし、しっかりと体を拭いてからすぐに寝間着に着替え、入浴後コップ一杯の水分をとるようにしましょう。さらに入浴後1時間すると深部体温が下がり始めるので、このタイミングで寝床に付けば安眠効果が得られます。

ぜひ安全で快適な入浴方法を実践して、リラックスした時間をお過ごし下さい。



【検査科より】石津 美紀

四季だより冬号は、昨年11月30日にアーバンホテルで開催された第22回糖尿病教室昼食会の様子をお伝えしたいと思います。

食事のメニューは、クリニックの管理栄養士とシェフが何回も検討を重ね、カロリーや塩分に考慮したメニューとなっています。今回は昼食会初となる胚芽ロールパンと、本格的なアイスクリームを提供したいというシェフの強い要望により、低カロリーながらも美味しいデザートをいただくことができました。

そして、前半のスタッフ企画による「座って出来る脳トレ体操」では、無理なく・楽しみながら続けられる体操を、患者さんと一緒に行いました。最後は美空ひばりさんの「川の流れのように」の歌に合わせて身体を動かしました。

後半の院長先生の講演は、今年のテーマ「腎臓ってなんだろう」でした。新たな国民病といわれる、慢性腎臓病(CKD)について、分かりやすく説明していただきました。

採血室の横に第22回糖尿病教室昼食会の写真が貼ってあります。院長先生の講演内容と、スタッフ企画内容のコピーも用意してありますので、どうぞご覧下さい。

第23回もスタッフ一同更なる企画を考案していきます。皆様のご参加を心よりお待ちしております。



【管理栄養士より】細道 美緒

第22回糖尿病教室昼食会 ~お食事紹介~

今回の昼食会メニューもアーバンホテルの細矢シェフよりヘルシーメニューをご考案頂きました。総カロリーは638kcalと非常に低カロリーなメニューです。例年とは異なり、主食が“ごはん”ではなく“パン”にしたメニューでした。普段、主食としてパンを召し上がる方も多かもしれませんが、パン食献立の特徴としては、ごはん食に比べ脂質や塩分が高くなりがちです。そのため、前後の食事でも低脂質、減塩食を意識して1日の中でバランスを整えることが大切です。また今回はデザートとして初めてアイスクリームが提供されました。アイスクリームは生クリームや砂糖を使用することが多く、エネルギーや脂質が多くなってしまいます。今回は昼食会用に生クリームは最小限に抑え、砂糖は使用せず、人口甘味料により甘味を調整し、他では味わえない特別な低糖質アイスクリームでした。今回のメニューレシピも外来に掲示してありますので、ぜひご参考にしてみてください。

メニュー	栄養量
<ul style="list-style-type: none"> ・にんじんのポタージュ ・三浦野菜のサラダ ・鱈のポワレ 二色ソース ・アイスクリーム ・胚芽パン ・コーヒー 	<ul style="list-style-type: none"> エネルギー638 kcal たんぱく質 23.9g 脂質 35.3g 炭水化物 53.4g 食塩相当量 3.7g

