

診療案内

	月	火	水	木	金	土	日
午前 9:00~12:30	○	○	○	○	○	○	/
午後 2:30~ 7:00	○	○	※	/	○	/	/

※ 乳幼児健診/水曜日 午後 2:30~(予約制)一般診療は午後4時からとなります。

◆ 他に、小児の心理相談「のびのびクラブ」を行っています。(完全予約制)

お知らせ

★原則として毎週火曜日午後は、診療担当医が変更になります。

★1月2日は休日医科診療を行います。
(電話連絡のうえお越しください。)

BCG 接種日程(完全予約)

以下は受付時間: 12時00分~12時10分

1月5日(金)・1月16日(火)・1月24日(水)

2月6日(火)・2月16日(金)・2月28日(水)

発行者/医療法人社団 櫻美会 石川医院

〒174-0071 東京都板橋区常盤台1-61-3

☎03(3960)3940

ホームページアドレス

<http://www.ishikawa-iin.or.jp/>



※ 電話番号はお間違いのないようご注意ください

ishikawa-iin information

いしかわ いいん つうしん 石川医院通信

163



石川医院 2024
1・2月

※院長から※

猛暑といわれた夏が過ぎ、なんとなく秋がないままに冬になったような気がします。寒暖差が激しくて、体調を崩す方も多いのではないのでしょうか？今回は、寒いときに起こりやすい事故について書いてみようと思います。

<安全な入浴>

最近頻りに報道されるので、「ヒートショック」という文言が広く知られるようになりました。ヒートショックとは、急激な温度変化で心筋梗塞や脳梗塞などの重篤な現象を引き起こすことです。多くは65歳以上の高齢者に起こりますが、若い方にも起こりえます。統計的には12月～1月に多くみられることが知られています。暖かいところから寒いところ（浴室）に行くと、血管が収縮して血圧が急激に上がります。そして、浴槽に入るときに血圧上昇がピークに達するといわれています。浴槽ではお湯が熱いため、収縮していた血管が拡張して血圧が下がります。この温度差が大きいと血圧が急降下するのです。

1) 入浴前の注意

- * 体調が悪いときは入浴を控えましょう
- * 飲酒後や食直後の入浴は避けましょう
- * 家族に一声かけて入浴しましょう（家族は、ときどき声をかけるなど様子を見ましょう）
- * 特に持病のある方は、慎重に入浴するようにしましょう
- * 浴室をよく暖めましょう（25度±2度くらい）



浴槽の湯やシャワーを床面にまいたり、浴槽の蓋を開けたままにしたり、二番湯（家族の入浴後だと浴室が温まっている）で入るなど工夫してみてください

2) 温度差の少ない入浴を！！

- * 温度計で湯温をはかる習慣をつけ、温度は低め（41度以下）に設定しましょう
- * 浴槽に入る前かけ湯をして体を慣らしましょう
- * 長湯を避けましょう（お湯につかる時間は短めに）
- * 浴槽につかるときは、首まではつからず胸くらいまでにしましょう
- * 浴槽から出るときは、ゆっくり！！（立ちくらみに注意！）

3) ヒートショック予報

日本気象協会と東京ガスが、ヒートショック予報を開発しました。参考にしてください。

<https://tenki.jp/heatshock/>



<それ以外の冬の事故>

1) お餅の事故

お餅を喉に詰まらせる事故は、毎年お正月のニュースになります。高齢者は、お餅は食べないようにしましょう。小さい子どもさんも同様です。

2) 熱傷

熱傷は、冬に多く見られる外傷の1つです。小さい子どもさんがいる家庭では、ストーブに囲いをつけたり、ポットなど熱傷の原因になるものは手の届かないところに置くなど、事故予防に配慮をお願いします。

※受付・事務から

- ☆ 当日を含む3日間に発熱があった場合には、事前に、必ずお電話いただきますようお願いいたします。発熱外来として、別のお部屋で診察を行いますので、直接いらしても、診察できませんのでご了承ください。
- ☆ 健康保険の種類によって、引き続き行える健診があります。（予約制）また、令和5年度骨粗しょう症検診は、令和6年2月28日までとなっております。（予約制）
- ☆ 各種予防接種ご希望の方は、事前にご予約の上、お越しください。
- ☆ ご来院の際には、マスクの着用をお願いします。