



入浴は体が温まって血行がよくなり、気分をリラックスさせてくれます。湯船につかる習慣のある日本では、浴室は日々の疲れを取り、体を癒やしてくれる場です。しかし、家庭の浴室で**ヒートショック**による急死が多く発生しています。ヒートショックが関連した入浴中の心肺停止者数は、気温が低下する10月ごろから増えて1月が最も多くなっています。予防対策を知って、安全で快適な入浴をしたいものです。

暖かい暖房の効いたリビングから、寒い脱衣所に移動する

⇒寒い脱衣所で衣類を脱ぎ、更に冷え切った浴室に入る

⇒身体が冷え切った状態から、熱い湯船につかる

こういった経験は、どなたも心当たりがあるのではないのでしょうか。しかし、この急激な温度差が身体に負担をかけ、**ヒートショック**を起こしてしまいます。



ヒートショックって
なんですか…？

ヒートショックは、暖かい室内から寒い廊下やトイレに移動したり、寒い脱衣所で着替えた後、温かい湯船につかったりするなど、急激な温度変化によって血圧が大きく変動することで起きる健康被害です。



特に高齢者の場合、加齢とともに心肺機能が落ちて血管がもろくなっているため、こういった温度の乱高下に体が耐えきれず、急性心筋梗塞を発症するケースが増えてしまいます。独立行政法人東京都健康長寿医療センター研究所の推計によると、1年間に全国で約1万7,000人が入浴時の「ヒートショック」により死亡し、そのうち1万4,000人が高齢者であると発表されています。

ヒートショックを起こさないための入浴法とは？

- 1、入浴前に脱衣所や浴室を暖めておきましょう
- 2、お風呂のお湯は41度以下、お湯につかる時間は10分までを目安にしましょう
- 3、急に浴槽から立ち上がらないようにしましょう
- 4、飲酒直後、食直後の入浴は控えるようにしましょう





とこいちNEWS

内科非常勤医師 方 明 (ハウ アキラ) 医師

外科非常勤医師 村野 明彦 (ムラノ アキヒコ) 医師が入職いたしました！ 



方 明 (ほう あきら) 外来日：月曜日 午後

- 卒業大学：筑波大学[平成12年]
- 資格：日本内科学会認定医
- 専門領域：循環器

よろしくお願いします



村野 明彦 (むらの あきひこ) 外来日：金曜日 午後

- 卒業大学：東京医科大学[昭和62年]
- 資格：日本消化器外科学会認定医、日本外科学会専門医・指導医
- 専門領域：一般



向井 智彦

- 卒業大学：大分医科大学[平成8年]
- 資格：日本内科学会認定医/日本医師会認定産業医
- 専門領域：一般内科/内分泌代謝



医療法人社団秀栄会
所沢第一病院
Tokorozawa Daiichi Hospital

常勤医師

のご紹介



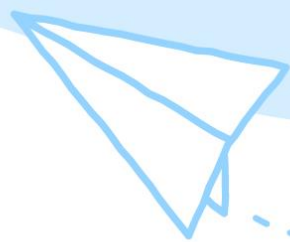
大石 哲司

- 卒業大学：杏林大学[平成20年]
- 資格：日本内科学会認定医/日本人間ドック学会専門医
- 専門領域：一般内科



白石 良伸

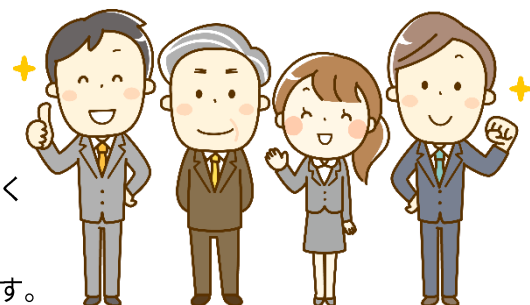
- 卒業大学：東京医科大学[昭和59年]
- 資格：日本消化器外科学会認定医/日本外科学会専門医
- 専門領域：一般外科



地域医療連携室を立ち上げました！

地域医療連携室は、地域の医療機関様や介護サービス事業者様と連携し、地域で生活をされている方々の外来受診や入退院のお手伝いをさせていただく部署となっております。

地域の皆様に「愛される病院」になるよう頑張りますので宜しくお願いします。



医療法人社団秀栄会
所沢第一病院
Tokorozawa Daiichi Hospital

埼玉県所沢市下安松1559-1
04-2944-5800 (代表)
<http://tokoichi.or.jp/>

新棟オープン！！地域包括ケア病棟開設
MRI、CT等最新鋭の医療機器導入！
地域に根差した医療を提供します！