



地域に根差して53年 since 1969

Hatta Medical News

2024年3月号



2024年も早や、2か月が過ぎました。寒暖差が激しく、体調管理に苦慮されている方も多いのではないかと思います。本当は、1月号に書くべき内容ですが、案外守っておられない方が多いので、緊急特集として、ヒートショックについて取り上げました。お風呂の温度、食事や飲酒と入浴の順番、どうされていますか？予防策もご確認くださいね。(▽▽)

毎回好評のYoshikoのササッとできるお手軽レシピは、たんぱく質の食べ方です。ぜひ皆様、お試しください！

スタッフ便りは、看護師の小木曾さんです。何と、定年で退職されます。話題が豊富で、おしゃべりを楽しみにされている方も多いのではないかと思います。最後のご挨拶となりました。ご一読ください。

3/4/5/6/7月休診

3/27 一郎先生 休み

4/12, 4/13, 4/24, 4/26,

4/27 一郎先生 休み

4/28~5/6 医院休診

5/22 一郎先生 休み

5/25, 6/29 医院休診

(院長学会)

7/13~7/16 医院休診

緊急特集！ ヒートショックに注意！

今年は暖冬とはいえ、寒暖差が大きく、血圧の変動には注意が必要です。今回は、これまで、書こうと思いながら、一度も触れていなかった、ヒートショックについて、お話しします。

入浴が関係する死亡は、死亡診断書で、溺死だけでなく疾病に起因する病死として分類されるため、統計として実態把握は難しく明らかにされていません。過去には厚生労働省「人口動態統計」の浴槽内での溺死者数や、消防の救急搬送情報などから、年間約19,000人と推計され、また、その大半が高齢者であったと考えられます。

また下図のように寒くなる11月から2月に多いのが特徴です。3月になると減る傾向にあります。最近の寒暖差を考えると、まだまだ油断できない状況です。

ヒートショックとは温度の急激な変化で血圧が上下に大きく変動する等によって起こる健康被害と捉えられており、失神したり、心筋梗塞や不整脈、脳卒中を起こすことがあり、特に冬場に多く見られます。また、高齢者に多いのが特徴とされています。特に入浴では、暖かい室内から寒い脱衣所へ行って衣服を脱ぎ、暖かい湯に入る、という大きな温度変化に伴って、血圧が激しく変動するため注意が必要です。

また食後すぐや、飲酒後の入浴も血圧が下がりやすくて危険です。飲酒するならお風呂に入ってから！を守って頂きたいと思います。

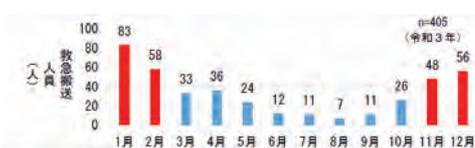
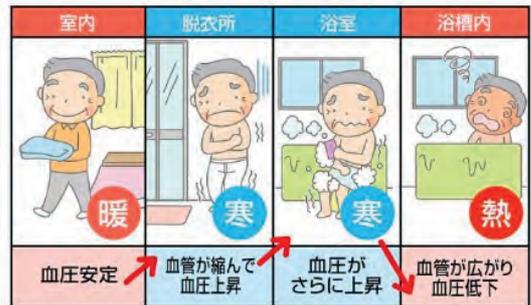


図5 高齢者の溺れる事故、月別救急搬送人員 (東京消防庁管内)



画像提供：政府広報オンライン

お宅のお風呂の温度は何度ですか？

42度で10分入浴すると体温が38度近くに達し、高体温等による意識障害で、浴槽から出られなくなったり、浴槽内にしゃがみ込んで溺水してしまうおそれがあります。湯の温度は41度以下、湯につかる時間は10分までを目安にし、長時間の入浴は避けましょう。

予防対策！

- 脱衣所や浴室を暖めましょう。(断熱性の向上と暖房設備の導入を検討しましょう)
- こまめな水分補給をしましょう。
- 食後すぐの入浴や、飲酒後、服薬後の入浴は避けましょう。
- 入浴する前に同居者に一声掛けて、意識してもらいましょう。
- 湯温は41度以下、湯につかる時間は10分までを目安にしましょう。
- 浴槽や浴室で急に立ち上がらないようにしましょう
- 湯温や部屋間の温度差、入浴時間など普段意識しにくい部分について、温度計やタイマーを活用して見える化しましょう。



たんぱく質の食べ方：ギアチェンジ

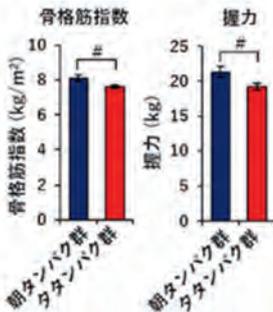
○大豆の加工品：手軽な蒸し大豆（水煮大豆）○

レシピVOL39に続いて、朝食の大切さをお伝えします。体内時計を効果的に使って、貯筋しましょう。

朝は出かけるので忙しい・・・朝は寒いからゆっくりしたい・・・そんな方々には、手軽な蒸し大豆（水煮大豆）をお勧めします。

たんぱく質の食べ方：ギアチェンジ

筋量増加作用には体内時計が重要と言われています。



左のグラフのように朝（活動の初め）に、タンパク質を食べると増加します。

タイミングを合わせて、筋力や筋量を貯筋しましょう。

また、魚や肉などのたんぱく質を

出展：早稲田大学HP

高齢女性を対象とした朝食と夕食におけるタンパク質摂取と骨格筋機能の関

材料・分量 2人分

- 玉ねぎ 30g
- 合挽きミンチ 40g
- ごぼう 30g
- トマト 50g
- 土生姜 5g
- にんにく 5g
- 蒸し大豆 40g
- 味噌 6g
- カレー粉 2g
- 卵黄 1個

- 栄養価 (1人分)
- エネルギー 659 kcal
 - たんぱく質 25.8 g
 - 脂質 24.3 g
 - 食塩相当量 1.1 g



米飯にかけて



時には、うどんでも

作り方

- ①粗みじんの玉ねぎを弱火でゆっくり飴色になるまで炒める。
- ②①にみじん切りした野菜（土生姜・にんにく・ごぼう・トマト）と合挽きミンチを重ねいれ（あれば香辛料も入れる）、少しの水（大豆のゆで汁）をいれ、蓋をして30分ほど弱火で蒸し煮する。（焦げないように、水を加えたり、火加減で調節してください）
- ③味噌とカレー粉を溶かし、②に加えて味をみる。
- ④器に米飯とキーマカレーを盛り、卵黄がこぼれないようにくぼみをつけて入れる。

蒸し大豆(水煮大豆)はアレンジが得意



常備菜 滋賀県 うちの郷土料理 えびまめ



お手軽サラダ 普通のサラダや酢の物にちょい足し



ご縁あって八田内科医院で勤務し、早いもので6年が経ちました。おしゃべり・お笑い担当 看護師小木曾です。私、2月で花の60歳還暦を迎え、定年退職することに致しました。本当に苦渋の決断でしたが、思い返せば楽しい日々でした。優しい先生方、明るく楽しいスタッフそ

して素敵な患者さんたちにも恵まれ、本当に幸せでした。看護師として皆さんに寄添い、元気でたくさん笑顔にしたい！ずっとそう願ってお仕事してきました。たくさん大笑いしましたよね～(〇〇)でも、気がつく、皆さんの笑顔で私の方が元気を頂いておりました。皆さんとのお別れがつかなく、年末に「よい年をお迎え下さいね」と伝えつつ「これからはずっとよい年が続きますように」との願いと感謝をしつつ、心の中で密かにお別れしておりました(；)



八田内科医院は、本当に素晴らしい医院で、大好きでした！患者の皆さん、実際の年齢よりも若く見え、上手に年を重ねていらっしゃる。それは、日頃からの検査で患者さんの状態を把握し、小さな病気も見逃さず早め早めの対処ができていて、そして何より先生方やスタッフに何でも相談できる雰囲気、患者さんを安心させ生き生きさせているんだと思います！実は私、和太鼓を30年間しており、南京玉すだれ～も得意です。足腰悪いので大変ですが、これまた楽しいのです！

♪ あ、さて、あ、さて、さては南京玉すだれ！ちょいと返して、ちょいと伸ばせばあ～～♪

さ～て、これからの人生、どんな面白いことがまっているのか。これからは色々なことに挑戦し、笑顔をお忘れず、何でもおもしろがれる私でいたいです！

笑う門には～福、きたる～！

ということで、こんな能天気でおもしろい看護師がいたこと、忘れないでくださいね！皆様のご健康・ご多幸、そして八田内科医院の益々の発展・繁栄を心よりお祈りしております。本当にお世話になり、ありがとうございました(^)/ 2024年2月 小木曾 雅代

