#### 「地域のかかりつけ医

#### まるき内科クリニック」

# 薬師かわら版"



〒989-5625 栗原市志波姫堀口十文字 1-1 №0228-24-8073

発行者 院長 鈴木 慎二





待合室コーナーは、糖尿病の予防や改善に向けた情報をお伝えします。

#### 寒い日は 家の中の温度差に気を付けて!!

# ~ヒートショックを防ぎましょう~

ヒートショックとは、暖かい部屋から寒い部屋へ移動や急激な温度の変化によって、血圧が大きく変動することで失神したり、心筋梗塞などの血管の病気を引き起こすことです。血管は寒いと縮まり、熱くなると拡がります。血圧がジェットコースターのように大きく上下することで、意識を失ったりしてしまうのです。具体的には、冬場における入浴でのヒートショックが代表的です。



ポイントを紹介します】

【ヒートショックを予防する

- ① 脱衣所を温め温度差を減らす
- ② お風呂場の温度は38~40℃に
- ③ お風呂から出るときはゆっくりと
- ④ 入浴前は飲酒を控え水分補給
- ⑤ 入浴前は家族に声をかける
- ⑥ 湯船につかる前に必ずかけ湯
- ⑦ 入浴前に血圧測定
- ⑧ 食後1時間後に入浴
- ⑨ トイレに暖房器具を設置
- ⑩ いきみすぎないよう注意

### 冬の健康管理 3 つのキープ

あったかーい

'免疫カアップで毎日を健康に!'

湯船に入る場合に危険性が高まります

冬は低温と乾燥した環境から、体調を崩しやすい季節です。コロナウイルス、インフルエンザの流行が心配される中「3 つのキープ」を意識して過ごしましょう。

- ① 人との距離を保ちましょう
- ② 手洗い、うがいを行い衛生を保ちましょう
- ③ ノドの渇きが感じにくいことを意識し、 水分補給をしましょう

## 掲示板



診療時間変更、休日当番医のお知らせ

○1月25日(水) 受付11時まで

〇2月 5日(日) 休日当番医

○2月10日(金) 休診

上記のようになっておりますのでよろし くお願いいたします。