

あいとう診療所便り

2025年 1月号 (第176号) 発行: あいとう診療所



☎ 0749-46-8030

IP ☎ 050-5801-8030

(所長 横田 哲朗)



1月の予定

- ・整形外科 休診
- ・栄養相談 17日 (予約制)
- ・楽しく栄養塾 17日 (予約制)

※ 年末年始の休診
12/29~1/3

七草粥



2月の予定

回覧

- ・整形外科 6日、20日
- ・栄養相談 14日 (予約制)
- ・愛☆カラダ塾 14日 (予約制)



冬の入浴中の病気や事故に要注意!

入浴時の病気や事故が多くなる原因の一つは、急な温度差による血圧の急激な変化です。暖房のきいた暖かい部屋から、冷え込んだ脱衣所に移動して衣服を脱ぎ、浴室も寒いと、血管が縮まり血圧が一気に上昇します。その後、浴槽に入り体が温まってくると血管が広がり、急上昇した血圧が下がります。この血圧の急激な変化は、心臓病や脳血管障害などの病気の原因になり、また一過性の意識障害を起こし事故の原因にもなります。

特に65歳以上の高齢者の方は、血圧を正常に保つ機能も衰えてきている場合がありますので次の対策をしてください。

- ① 入浴前に脱衣所や浴室を暖めておく
- ② 湯温は41度以下、お湯につかる時間は10分までを目安にする
- ③ 浴槽から急に立ち上がらない
- ④ 食後すぐの入浴や、飲酒後、医薬品服用後の入浴は避ける
- ⑤ お風呂に入る前に、同居する家族にひと声かける
- ⑥ 家族は入浴中の高齢者の動向に注意する



予約・お問い合わせ

東近江市 あいとう診療所

☎ 0749-46-8030

IP ☎ 050-5801-8030

積雪・凍結による転倒に要注意!

9月24日に気象庁が発表した寒候期予報によると、この冬は冬型の気圧配置が強まり、降雪量も平年並みか平年より多い予想です。

積雪・凍結による転倒を防ぐには、次の2点が重要です。



STEP 1 転びやすい場所を知る

徒歩であっても油断は禁物。以下の場所では雪が踏み固められ、特に滑りやすくなります。

☑横断歩道

白線は氷の膜ができやすいので歩かない



☑バスの乗降場所

乗降は手すりにつかまり慎重に



☑マンホール・側溝のふた

きちんと足元を見て回避!

☑駅やお店の出入口付近

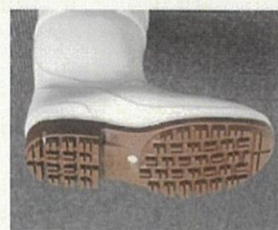
建物内外の出入口付近は転倒多発地帯

STEP 2 転びにくい歩き方を知る

☑滑りにくい靴をはく

革靴、ハイヒールは危険です。
柔らかいゴム底や、溝の深い靴(※)を着用しましょう。

※溝に雪が詰まると滑るので注意!



ゴム底靴

☑小さな歩幅でゆっくり歩く

小さな歩幅で、足の裏全体で着地し、ゆっくりと歩きましょう。
そのためには時間に余裕をもった行動が不可欠です。

☑両手はあける

ポケットに手を入れたり、両手に物を持っていると、バランスを崩しやすく、転倒時に受け身がとれません。手袋を着用すれば転倒時の手の保護にもなります。

診療所ホームページはこちら ▶

診療所だよりのバックナンバーや診療所からのお知らせ等を掲載しておりますので是非ご覧ください。

▶ <https://aito-clinic.com/>



故事・ことわざで脳トレ!

- ① 困り果てた時に救われるたとえ 干天の〇〇
- ② 真の名人はどんな道具を使っても立派に仕事をこなすたとえ 〇〇筆を択(えら)ばず
- ③ 失敗した者はそのことについて言い訳しないのがよい 敗軍の将は〇を語らず
- ④ 盗賊・どろぼうのこと 〇〇の君子

故事・ことわざで脳トレ!の答え

- ① 干天の慈雨(じう) ひでり続きの時に降る雨
- ② 弘法筆を択(えら)ばず 弘法大師はどんな筆を用いても立派な文字を書いたことから
- ③ 敗軍の将は兵を語らず
- ④ 梁上(りょうじょう)の君子 転じて、ネズミのこと

編集後記

新しいスケジュール帳に日記を付け始めた長男に触発され、一念発起して10年日記を買ってきました。ちゃんとした日記を付けるのは小学生の時以来でしょうか。公私とも充実した10年間になるように、毎日欠かさず記録していきたいと思います。(Y.T.)