



# 元気予報

今市医師団幹事 星野レディスクリニック 星野 恵子

## 高齢者の入浴事故

家庭内での入浴事故が増えています。厚生労働省の人口動態統計によると、家庭の浴室での溺死者数は10年間で約7割増加して、近年では年間4,000人以上で推移しています。このうち約9割が高齢者です。入浴中の事故死は冬季に多く、12月～2月に年間の約5割が発生しています。

寒い季節における事故が多い理由には、2つの要因が考えられます。1つ目は、入浴の際の脱衣室と浴室・浴槽内の温度差です。浴室の室温とお湯の温度との温度差が大きいと血圧や脈拍数が上昇し、心血管系臓器に負担を与えます。

2つ目は、42度以上の熱めのお湯に入った場合、入浴後1～2分で血管が収縮して、血圧が急上昇します。冷えた体で入浴すると温度差が大きく、特に高齢者では、収縮期血圧(上の血圧)で、平均30ミリメートルエッチジーくらい上昇するようです。動脈硬化や高血圧の人などにとって危険なのは、

お湯に入った直後、急激に血圧が上昇するために、血管が破れて脳出血を起こしたり、心臓に負担がかかり心臓発作を起こしたりする場合があります。さらに、入浴を続けると、体が温まるにつれ血管が拡張して、約5分後には今度度は徐々に血圧が下がってきます。血圧が下がると浴槽から立ち上がる時にめまいや意識障害を起こし、溺没、溺水の原因となります。

また、入浴によって大量に汗をかいたため、血液中の水分が減って血液の粘り気が増し、動脈硬化で内腔が狭くなった血管は詰まりやすくなり、脳梗塞や心筋梗塞の危険性が出てきます。

安全に入浴するためには、次の点に注意しましょう。

1つ目は、入浴前に脱衣所や浴室を暖めましょう。2つ目は、湯温は41度以下、湯に漬かる時間は10分までを目安にしましょう。3つ目は、浴槽から急に立ち上がりながらアルコールが抜ける前や、食後すぐの入浴は控えましょう。5つ目は、入浴する前に同居者に一声掛けて、見回ってもらいましょう。

# 市民文化

川柳

選者

大橋芳明

生真面目に間欠泉は天高く

青木林吉

来年も二羽の兎を追うつもり

白土武夫

分け合ってカラスと柿を食べている

吉原由美子

味噌汁が俺の退院待っている

吉原一典

定年に欲しいさよならホームラン

福田恒産

俳句

選者

須藤火珠男

神橋に迎えられたる水澄めり

白土武夫

今朝の霜フロントガラスに世界地図

手塚良子

ひなたぼこしながら今日も一人めし

星野和子

場所	開催日時	内容
地域子育て支援センター (ショッピングプラザ日光内) 問…☎22-2299	1月19日(木) 午前10時15分～11時45分	◎子育て健康相談 by 保健師 講…市保健師 ※子育てに関する悩みや疑問について、相談を受けます
	1月24日(火) 午前10時15分～11時45分	◎ママのミニ学習会「子育て編」～親子リズムあそび～ 講…オピニオンリーダー-手塚幸子氏 申…1月20日(金)まで ※お子さんを預かります
	1月29日(日) 午前10時30分～11時45分	◎パパもいっしょでうれしいな「鬼面制作と豆まき」 定…家族20組 申…1月25日(水)まで
日光親子ふれあいひろば (日光福祉保健センター内) 問…☎54-3001	1月17日(火) 午前11時15分～11時45分	◎えいごであそぼう 講…市国際交流員 ※手遊びやカード遊び、読み聞かせなどを通して、楽しく英語に親しみます
	1月27日(金) ①午前10時30分～11時30分 ②午後1時30分～2時30分	◎豆まき会 ※簡単工作、豆まきごっこなどで、センター利用のおじいちゃん、おばあちゃんと一緒に楽しく遊びます
鬼怒川親子ふれあいひろば (藤原保健センター内) 問…☎76-0881	1月13日(金) 午前10時～正午	◎豆まきゲームで遊ぼう 講…オピニオンリーダー-藤原支部 費…50円 ※豆まきゲームで遊びましょう
	1月20日(金) 午前11時～11時30分	◎えいごであそぼう 講…市国際交流員 ※英語の歌・絵本・カード遊び
	2月13日(月) 午前10時～正午	◎バレンタインギフトづくり 定…10組(親子1組) 先着順 費…1,000円 申…1月30日(月) ※バレンタインのお菓子をつくります
足尾親子ふれあいひろば (日光福祉保健センター内) 問…☎54-3001	1月23日(月) 午前10時～正午	

※地域子育て支援センターからのお知らせ

地域子育て支援センターは、1月22日(日)は広場清掃のため休館します。



**作品を募集しています**  
氏名(ふりがな)、住所、電話番号を明記して、郵送またはFAX、メールでご応募ください(二重投稿は不可)。  
なお、漢字には、ふりがなを明記してください。  
応募先およびくわしくは  
秘書広報課 広報広聴係  
☎(21)5135・FAX(21)5109

大霜や五尺わらじの裾に降り  
齋藤靖彦

反骨に生きて行方の百舌の声  
池田三夫

短歌  
選者 川田美佐男

図書館の司書の親切有り難し思ひがけない本に再会  
白土武夫

せつかくに歩きはじめし此の時間挫けまいぞと靴紐  
北崎君

結び  
西陽さす書院に座して背を丸め写経に励みし母の面  
狐塚昭子

影  
刈り終えて機械に油注ぐよに骨身にしみるとまり木の酒  
阿久津年秀

落葉焚きのぼる煙に一年の時の移ろいのせて柵引く  
植竹勝