

ゆとり

発行日:2025年01月17日
発行:広報委員会 院外広報担当

TOPICS

TOPICS 1

「保険証」に関するご案内

TOPICS 2

入浴中の事故に注意しよう！

TOPICS 3

血液検査と基準値について



TOPICS 1

「保険証」に関するご案内

△ご注意ください！

本年12月2日から
現行の健康保険証は
発行されなくなります

※12月2日時点で有効な保険証は最大1年間有効です

マイナンバーカード
をご利用ください

今回お持ちでない方は次回ご持参ください



マイナンバーカードの保険証利用登録がまだの方
➡ 利用登録は窓口（カードリーダー）でできます

厚生労働省

受診の際は、
マイナンバーカードを。

あなたのマイナンバーカードをお持ちいただければ、
同意することで、健診情報や処方された薬の情報などを見られるので、
医師もそれらの情報に基づいた診療が行えます。



厚生労働省

正確な情報を取得・活用するために

マイナ保険証による

“オンライン資格確認”

にご協力をお願いいたします。



※ご不明な点は、お近くの当院スタッフまでお尋ねください



●特に多い事故について

体を温め、疲れを癒やしてくれるお風呂。しかし、11月から4月にかけての寒い季節、入浴中に気を失い、浴槽の中で溺れる事故が多くなります。特に高齢者は注意が必要です。

厚生労働省人口動態統計（令和3年）によると、高齢者の浴槽内での不慮の溺死及び溺水の死亡者数は4,750人で、交通事故死亡者数2,150人のおよそ2倍です。入浴中に溺れて亡くなるかたは、交通事故で亡くなるかたより多くなっているそうです。

そこで、**どうしたら入浴中の事故を防げるかのポイント**を紹介します。



●冬場の入浴事故が多いのはなぜか？

入浴中の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。この急激な血圧の変化により、一時的に脳内に血液が回らない貧血の状態になり一過性の意識障害を起こすことがあります。

浴槽内での意識障害が溺れて死亡する事故の原因の一つとして考えられています。特に65歳以上の高齢者は、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注意してください。

また、血圧が不安定なかた、風呂場でめまいや立ちくらみを起こしたことのあるかたも注意が必要です。それでは、どのような点に注意すれば安全に入浴できるのか。**溺れる事故を防ぐための対策**を次の章で紹介します。



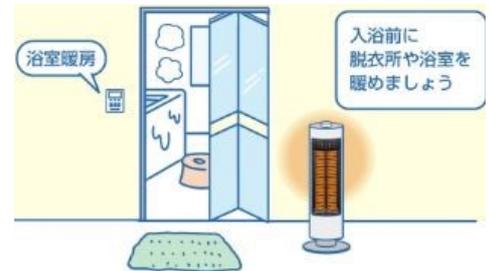
●事故防止のポイント！

入浴中の事故は、持病や前兆がない場合でも起こるおそれがあります。

「自分は元気だから大丈夫」と過信せず、「自分にも起きるかもしれない」という予防意識をもちましょう。高齢者だけでなく、家族みんなで、次の6つの対策を心がけましょう。

1. 入浴前に脱衣所や浴室を暖めておく

浴室内に暖房設備がない場合は、“湯を浴槽に入れるときにシャワーから給湯する”、“浴槽の湯が沸いところで、十分にかき混ぜて蒸気を立て、ふたを外しておく”など、できるだけ浴槽内を暖め寒暖差が少なくなるように工夫しましょう。



2. お湯の温度は41度以下、お湯につかる時間は10分までを目安にする

熱いお湯や長湯が好きな人は注意しましょう。

例えば、42度のお湯で10分入浴すると、体温が38度近くに達し、高体温などによる意識障害を起こす危険が高まります。

41度以下のお湯にし、つかる時間は10分までを目安にしましょう。また温度計やタイマーなどを活用して、湯温、室温、入浴時間など普段意識しにくい部分を“見える化”することもおすすめです。



3. 浴槽から急に立ち上がらない

入浴中には体に水圧がかかっています。その状態から急に立ち上がると体にかかっていた水圧がなくなり、圧迫されていた血管が一気に拡張し、脳に行く血液が減ることで脳が貧血のような状態になり、意識を失ってしまうことがあります。浴槽から立ち上がった時に、めまいや立ちくらみを起こしたことがあるかたは要注意です。浴槽からでるときは、手すりや浴槽の縁を使ってゆっくり立ち上がりましょう。

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

特に高齢者は、食後に血圧が下がりすぎる食後低血圧によって失神することがあるため、食後すぐの入浴は避けましょう。飲酒によっても一時的に血圧が下がります。飲酒後はアルコールが抜けるまでは入浴はしないようにしましょう。また、体調不良のさいは、精神安定剤、睡眠薬など服用後も入浴は避けましょう。

5. お風呂に入る前に、同居する家族にひと声かける

入浴中に体調の悪化などの異変があった場合は、家族など同居者に早く発見してもらうことが重要です。そのためにも入浴前に家族に一声かけてから入浴するようにしましょう。

6. 家族は入浴中の高齢者の動向に注意する

家族は、高齢者が入浴していることを気にかけておき、“時間が長い”“音が全くしない”、“突然大きな音がした”など何か異常を感じたらためらわずに声をかけましょう。



血液検査は、その血液に含まれている細胞や酵素、抗体などの数を数値化して、病気の診断やリスクをみつける検査です。

生活習慣病の中には、自覚症状が現れる前に病気が進行してしまっているものもあります。

早期にリスクを知ること、生活改善や予防に役立てることもできます。



項目		単位	基準値		説明
肝臓検査	AST (GOT)	U/L	0	30	心臓・肝臓・筋肉など様々な臓器に存在する酵素。これらの臓器が障害を受けると酵素が血液中に放出され高値を示す。
	ALT (GPT)	U/L	0	30	ASTと同じように身体のさまざまな臓器に存在しますが、ALTは主に肝臓に存在するためASTとALTの両方が高値のときあるいはALTのみが高値の場合には肝障害の可能性が高くなります。
	γ-GT	U/L	0	50	蛋白質を分解する酵素の1つです。肝臓や胆道に病気があると高値を示します。アルコールの影響で高値になりやすく、常習飲酒による肝障害の指標になります。
脂質検査	総コレステロール (T-cho)	mg/dL	130	219	コレステロールは血液に含まれる脂肪分の1つで、細胞やホルモンを作るために必要な物質です。これが異常に高いと動脈硬化の進行が早まり、長期的には心筋梗塞や狭心症、脳梗塞などがおこりやすくなります。
	中性脂肪	mg/dL	30	149	高カロリー食やアルコールの過飲などで過剰に摂られたエネルギーは中性脂肪として貯蔵され、さらに増加すると皮下脂肪や肝臓に蓄えられます。これが高くなると、内臓脂肪の増加や脂肪肝の原因となります。
	HDL-C (HDL-コレステロール)	mg/dL	40	89	動脈壁に付着したコレステロールを再び血液中に洗い出す働きがあるため善玉コレステロールと呼ばれます。これが高いと動脈硬化に予防的に働き、低いと動脈壁へのコレステロール沈着が増え動脈硬化の進行が早まります。
	LDL-C (LDL-コレステロール)	mg/dL	60	119	DL (低比重リポ蛋白) はコレステロールを末梢細胞に運搬する働きがあります。血中のLDL-コレステロールの増加は冠動脈疾患の危険因子です。
糖代謝検査	血糖 (グルコース・BS)	mg/dL	70	99	血液中のブドウ糖は身体の大切なエネルギー源です。食後には血糖が上昇しますが、インスリンの働きでもとに戻ります。糖尿病でインスリンの作用が不足すると血糖値は上昇します。糖代謝の要精密検査・要医療判定 (糖尿病疑い) を放置することは危険です。内科を受診してください。
	HbA1c (N)	%	4.6	5.5	ブドウ糖とヘモグロビンが結合したものを、HbA1c (グリコヘモグロビン) といいます。この物質は赤血球の寿命である約120日は安定するため、過去1~2か月の長期間の血糖がうまく調整されているかどうかを知るために役立ちます。