

冬の時期は  
要注意！





## ヒートショックの対策をしよう

急な気温の変化によって血圧が上下し、心臓や血管の疾患が起こることを**ヒートショック**といいます。ヒートショックは気温が低下する11～2月頃までが起こりやすい時期といわれており、誰にでも起こる可能性がありますので、しっかり対策をしましょう。

### ヒートショックの要因

ヒートショックは**急激な温度差**が要因の一つといわれています。急な温度変化により、血圧が頻繁に上がったたり下がったりを繰り返すため、心臓に負担がかかり、脳卒中や心筋梗塞のリスクが上昇するといわれています。

例) 寒い日の入浴

暖かい部屋 	寒い脱衣所 	寒い浴室 	熱い浴槽内 
血圧安定	血圧上昇↑	さらに 血圧上昇↑	急激な 血圧低下↓

### 起こりやすい場所

ヒートショックは温度差を感じやすい冬場の**浴室**で特に起こりやすいといわれています。他にもトイレや玄関、廊下など**暖まった部屋と10度以上の温度差がある場所**では、カーペットや暖房機器を設置するなどの対策をしましょう。

### ヒートショックの影響を受けやすい人

- 生活習慣病(高血圧・糖尿病など)の人
- 飲酒後に入浴することがある人
- 高齢者  
高齢になるにつれ、血圧を正常に保つための機能が低下する傾向があります。また、温度変化に対する感覚が鈍くなり、寒さや暑さの変化に気付きにくい場合があります。

参考文献：恩賜財団済生会、冬場に多発！温度差で起こるヒートショック STOP！ヒートショック、ヒートショック特に高齢者は注意、ヒートショックのメカニズム

## ヒートショックの予防法

ヒートショックが頻発しやすい入浴時に、ヒートショックを予防するための6つのポイントを紹介します。

- ①血圧が高いときには、入浴を控えましょう。  
収縮期血圧が**180mmHg以上**または拡張期血圧が**110mmHg以上**の場合は、入浴を控えることをおすすめします。
- ②入浴の前後にコップ一杯の**水分補給**を行いましょ。
- ③入浴前のアルコールや食後すぐの入浴は控えましょ。
- ④入浴前に脱衣所と浴室を暖房器具で暖かくしておきましょ。お風呂のフタを開けておくのもよいでしょ。
- ⑤湯船につかる前に、シャワーやかけ湯で体を温めましょ。
- ⑥湯船の温度はぬるめ(38～40度)にし、長湯を避けて入浴時間は**10分以内**としましょ。

同居の方がいる場合は、入浴前に同居者に一声掛け、「**見守り体制**」をつくるとよいでしょ。

参考文献：全国健康保険協会、2月 しっかり予防！冬季のヒートショック 恩賜財団済生会、冬場に多発！温度差で起こるヒートショック

## 認定栄養ケア・ステーションが 疑問を解決！



家族が浴室でヒートショックを起こし、倒れていたらどのような対処をしたらよいのでしょうか。



まずは落ち着いて状況を把握しましょ。発見者も慌てて濡れている浴室で転倒しないよう、気を付けましょ。



管理栄養士

### ヒートショックの症状・対処法

#### ～症状が軽症のとき～



- めまい
- 立ちくらみ

ゆっくりと座って少し休み、体調が落ち着くまで待ちましょ。

#### ～医師の判断が必要なとき～



- 失神
- 意識障害
- ろれつが回らない
- 脱力感がある
- 頭痛
- 吐き気、嘔吐

#### 【浴槽で倒れているのを発見したとき】

- ・救急隊を要請する
- ・溺れていた場合は浴槽から出す
- ・人手が足りず、浴槽から出せない場合はお湯を抜く



・・・など

### 救急安心センター事業(＃7119)

専門家からアドバイスを受けることができる窓口があります。「すぐに病院に行った方がよいか」「救急車を呼ぶべきか」悩む場合は、**救急安心センター事業(＃7119)**へ電話をしましょ。

参考文献：株式会社ヤマシタ、ヒートショックとは？ 総務省消防庁、救急安心センター事業(＃7119) ってナニ？

# 来月（2月）の行事 ～節分～

2024年の節分は、2月3日（土）です。もともとは季節の節目である「立春」「立夏」「立秋」「立冬」の前日のことを「節分」と呼んでいたそうです。昔は春が新しい一年のはじまりとされていたため、4つの節分の中でも立春前の節分が特に重んじられ、やがて現在のように立春の前日のみとなりました。今回は、そんな節分の由来や節分まつわる食べ物について紹介します。

## 節分 ～由来・まつわる食べ物～

### 節分の由来

節分の始まりは平安時代や室町時代といわれ、日本に古くからある伝統的な行事の一つです。古来より、「季節の変わり目は邪気が入り込みやすい」と考えられていたため、立春の前日に悪いものを追い払い、幸運が舞い込むようにと願って、豆まきなどの節分行事が行われるようになりました。



### 節分まつわる食べ物

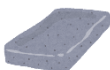
節分の日には、自分の年の数に1つ足した数のいった大豆を食べることが有名ですが、他にも節分まつわる食べ物は多くあります。

#### ● イワシ



イワシは焼いて食べた後の頭を柊(ヒイラギ)の葉に刺して玄関へ飾ると、鬼が嫌がって家の中に入ってくないと信じられていました。

#### ● こんにやく



四国では、食べるのと体にたまった悪いものを出してくれるとして、「砂おろし」とも呼ばれ、1年の節目に食べる風習があります。

#### ● けんちん汁



神奈川県にある建長寺のお坊さんが作ったのが始まりといわれており、縁起の良い食べ物として、節分に食べる地域もあります。

#### ● クジラ



山陰地方などでは、大きな生き物の肉を食べることが縁起が良いとされ、クジラを食べる風習があります。

参考文献：にほんご日和、知らない人も多い「節分」のアレコレ 知っておきたい本当の意味

## 恵方巻の食品ロス削減

恵方巻は、縁起が良いとされる「七福神」にちなんで、7種類の具材が入った太巻きのことです。巻くことには七福神の「福を巻き込む」、食べることは「幸運を取り込む」という意味が込められています。

今年の恵方巻を食べるときの方角（恵方）は**東北東**です！

おいしい恵方巻ですが、近年では「売れ残って大量廃棄される恵方巻（食品ロス）」が問題視されるようになりました。ちょっとした工夫でできる恵方巻の食品ロス削減の対策を知っておきましょう！



### 購入する

- 予約販売を利用する
- 食べ切れる大きさ、太さの恵方巻を購入する
- 購入した恵方巻は食べきる

### 家庭で作る

- 具材の種類に決まりはないため、家にある食材で作る
- 買い物の前に、家にある食材をチェックする
- 食べ切れる大きさ、太さで作る

### 食品ロスとは？

食べられるのに、捨てられている食品のことです。日本の食品ロス量、年間約600万トンのうち、半分の約300万トンは家庭から発生しています。手付かずの状態ですべて捨てられている食品もあり、家庭での対策も重要です。

参考文献：農林水産省、節分と恵方巻レシピ/消費者庁、食品ロス削減について行動する、食品ロスの削減にご協力ください

## 全国でオンライン栄養相談ができます

日本調剤では、管理栄養士による栄養相談を行っています。日本調剤オンライン薬局サービスNiCOMSを使って、**薬局にご来局いただかなくても、管理栄養士が皆さまの食事・栄養をサポート**いたします。

詳しくは、お近くの薬局スタッフまでお気軽にお声掛けください。

オンライン栄養相談の方法について紹介しています。  
詳細はQRコードよりご確認ください >>



## 日本調剤 ○○薬局

住所 :

電話番号 :

FAX番号 :

定休日 :

営業時間 :

薬局での待ち時間を軽減できるアプリ！「お薬手帳プラス」>>

