

(この用紙は資源保護のため再生紙を利用しています)

12月

巡回診療 日程表



◎毎月1回は保険証の提出をお願いします◎

会場	診療日	受付時間	担当医
見立	8(金)・29(金)	2:00~ 2:30	程 医師
虫崎		3:00~ 3:30	
北小浦	1(金)・22(金)	2:00~ 2:30	
黒姫		3:00~ 3:30	

会場	診療日	受付時間	担当医
鷲崎	6(水)・27(水)	1:50~ 3:00	石塚医師
藻浦	18(月)	2:00~ 2:40	担当医師
願		3:10~ 3:40	
北鶴島	4(月)・25(月)	2:05~ 2:45	
真更川		3:00~ 3:40	

冬の入浴にご注意！

冬になると、入浴時に具合の悪くなる人が増加します。これは、入浴に伴う血圧の急上昇・急降下や脱水が影響しています。正しい入浴法を知り、安全に入浴しましょう。

コップ1杯の水を飲む

入浴による発汗で脱水を起こすと、血液がドロドロになり血管が詰まりやすくなります。入浴前にコップ1杯の水(200mlが目安)を飲みましょう。

風呂のふたを置いておくと、いざというときに寄り掛かれます。



脱衣所と浴室を暖める

居室と脱衣所、浴室の温度差をなくすことで、血圧の急な変動を防げます。脱衣所にはヒーターを置く、浴槽のふたを半分開けておくなどしましょう。

かけ湯をする

お湯につかったときの急激な血圧上昇を防ぐために、心臓から離れた足、太もも、おなか、胸の順にかけ湯をし、徐々に体を温めましょう。

お湯の温度は39~41℃にする

熱いお風呂は、血圧急変動の大きな要因となります。また、お湯の温度が上がるほど、脳梗塞や心筋梗塞のリスクを高める物質が血管中に増えることがわかっています。

その他に…

- ・湯船から出る際は、ゆっくり立ち上がる。
- ・湯の高さは、胸の下あたりまでにする。
- ・湯船につかるのは5分~10分程度にする。