

# こんにちは 保健婦です



## 質問に答えて—— お年寄りの風呂

**質問**  
私の父は血圧が高く日常生活に注意するようにいわれましたが、熱い風呂に入るのが習慣です。熱い風呂は血圧によくないとのことですが、なぜわるいのか、どのように改めさせたらよいか教えてください。

**答**  
まず私たちのからだにおよぼすおふろの影響について話します。第一に温熱刺激があります。もともと小さい刺激は熱いとも冷たいとも感じない温度で、普通三十六度くらいの温度です。この温度では心臓や肺など内臓の働きにはほとんど影響を与えませんが、それ以上の温度になると脈搏も増え、呼吸数も増加してきます。この影響は温度が高いほど大きいので、心臓の弱っている人によくないのです。

第二は血圧の変動です。入浴するとその直後急に高くなり、その後からだが温まってくると低下し、風呂から上がるとまた急に高くなります。このような血圧の変動は風呂の温度が高いほど著しくあらわれます。従って血圧の高い人や動脈硬化のあるお年寄りに、このような急な血圧の変化がよくないのは当然です。何事であれ急な環境の変化は、順応性が鈍くなってきたいるお年寄りに好ましくないと

わけて、冬季のように冷たい外気から、急に熱い風呂に入るのは、いろいろな点で体調に変化をきたします。

熱い風呂での長い習慣を、急にぬるま湯にとすめてもむつかしいので、徐々にぬるま湯に慣れるのがよいでしょう。どうしても熱湯でないといふ気がすまないようであれば、まずぬるま湯に入ってからその後足湯などによって適当な温度まで上げていくとよいでしょう。これは急激な温度の変化を避けられ、とくに冬には無難な入浴法です。

なお熱湯だと長い時間の入浴はできませんが、ぬるま湯の場合も時間を長めにして、後で湯冷めのないように注意して下さい。

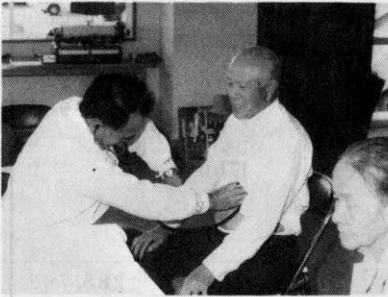
### 老人検診の結果

異常は 44 %

健康相談	
11月2日	黄波戸センター
9日	野田公民館
12月7日	黄波戸・センター
8日	野田公民館
キッチンカー巡回	
12月1日	長行集会所
2日	堀田・高尾宅前

十月七日、十二日、十三日、十四日と四日間にあわたり行われた老人検診の結果は下の表のとおりです。受診者百二十六人のうち四十四%の人に、なんらかの異常がありました。

健康と思っている人、また病院にかかったことのない人は、とくに年に一回は検診をうけ、自分の健康をたしかめましょう。

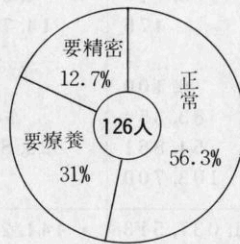


「調子はどうですか？」— 検診の様子

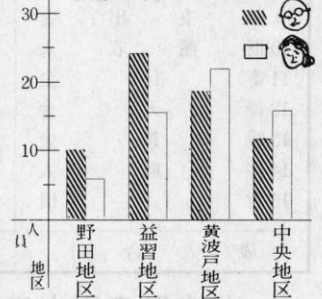
### 要医療のうちわけ

要医療のうちわけ	1位	2位	3位	4位
要医療のうちわけ	高血圧性疾患	心疾患	脳血管疾患	糖尿病
その他	22件	10件	7件	2件
	1件			

### 検診の結果



### 検診を受けた人数



## 健康をまもる薬の正しい知識 乱用・誤用が招くくすりの恐ろしさ

●薬の正しい使い方  
添付文書などを必ず読むこと  
添付文書(能書)などには、用法・用量・効能・効果などのほかに、使用上の注意、副作用が記載してありますので、必ずよく読んでから使用して下さい。

●用法・用量を正しく守ること  
薬の作用は、用いる量と非常に深い関係があり、ある量以下では作用が現れないし、ある量以上では有害な作用を生ずるおそれがありますから、定められたとおりの用法・用量を守らなければなりません。

●併用を避けること  
薬を併用すると、お互いの作用が弱くなったり、強くなったりして期待する効果が得られなかったり、また思わぬ副作用が現れたり、さらに正確な診断、治療をそこなうことがあります。特に医師の指示で薬を使用しているときには、医師の了解を得ないで他の薬を使用してはいけません。

●服用時の注意  
副作用の発生を防いだり、薬の効果を正しく発揮させるために、多種多様な剤型がきめられていますが、錠剤、カプセル剤などを服用するときは、次のような注意を守りましょう。  
**錠剤、カプセル剤:**  
胃では溶けず、腸ではじめて溶けて吸収されるものなど、崩壊、

## 知っておきたい薬の知識

吸収を考慮してつくったものがあるから、むやみにかんだりつぶしたりしないこと。  
液剤:  
主成分が沈んでいたりすることがあるので、よく振ってから飲むこと。また薬を汚染する原因となるので、瓶に直接口をつけた

●薬の正しい保管の仕方  
●乳幼児・小児の手のとどかない所に保管すること  
●湿気・日光・高温を避けて保管すること  
●薬以外のものと区別して保管すること  
●他の容器に入れかえないようにすること  
●古い薬は使用しないこと

●古くは使用しないこと  
急病や不慮の事故に備えて、次のような家族全体の健康調査表をつくっておきましょう。  
**(1)血液型**  
大人 36℃  
子供は大人よりやや高い

(2)平常体温  
大人 36℃  
子供は大人よりやや高い  
(3)平常血圧  
(4)平常脈はく数  
(5)薬品などに対する感受性  
薬は種類によっては睡気をもよおすものがあります。そのような薬を服用した後は、自動車の運転、機械の操作などはさけるように注意すべきです。