

冬の入浴事故に注意しよう!



健康情報
コーナー

ヒートショックとは

急激な温度変化による血圧の急変をきっかけに起こる健康被害です。

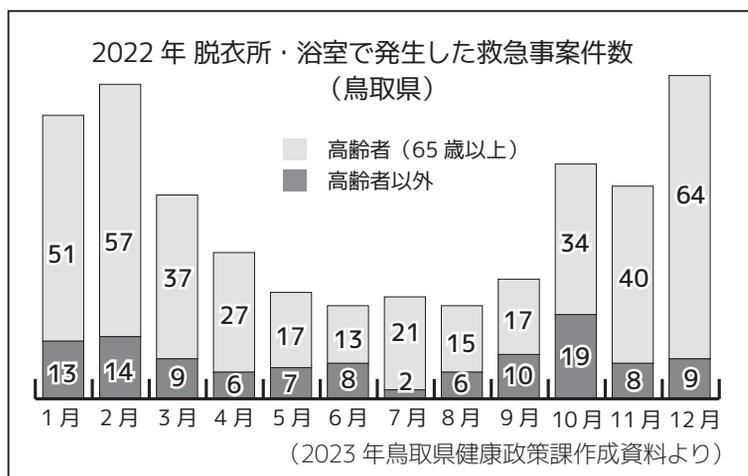
脳卒中や心筋梗塞、失神などを起こし、入浴中の溺死や急死につながることもあります。ヒートショックの影響で亡くなる人は全国において年間1万人以上います。また、入浴中の死亡事故原因として「熱中症」という研究結果も出ていますので、こちらも注意しましょう。

浴室での熱中症とは

高温の長風呂により、高体温や浴槽から出たときの脳血液量の減少などによる意識障害。

浴槽から出られなくなり、その結果さらに体温が上昇して熱中症になります。

▶脱衣所、浴室で発生した救急事案は12月～2月に多発しています。また、救急事案のうち、65歳以上の人が占める割合は78%です。65歳以上の人は特に注意が必要です。



入浴時の事故を防ぐ6カ条

1. 入浴前に脱衣所や浴室を暖めておきましょう。
2. お湯の設定は41度以下で、10分以内を目安に長湯しない。
3. 浴槽から出るときはゆっくり立ち上がりましょう。
4. 浴室内に手すりを設置しましょう。
5. 食事直後、飲酒時、睡眠薬を飲んだ後の入浴は控えましょう。
6. 同居する家族がいる場合は、ひと声かけてから入浴しましょう。



高齢者の困りごと、ご相談ください

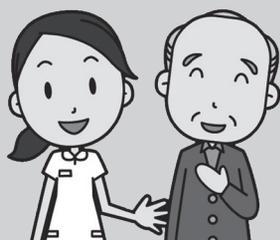
日野町地域包括支援センター

地域包括支援センターは、高齢者の皆さんが住み慣れた地域で安心して暮らしていくために必要な支援をする、地域の総合相談窓口です。

保健師、社会福祉士、主任介護支援専門員、認知症地域支援推進員、地域支え合い推進員が、皆さんからのさまざまな相談や悩みを聞いたり、介護予防や健康づくりを支援しながら、安心して暮らしやすい地域づくりを目指します。

どこに相談してよいか分からない心配事や悩み事などは、まず地域包括支援センターにご相談ください。介護に関すること以外にも、健康や医療、認知症、介護予防や健康づくり、権利擁護など、高齢者に関する相談をお受けします。

相談を受けたら、適切な機関などにつなぎ、連携して支援していきます。



まずは
相談!



【問合せ先】町地域包括支援センター（役場健康福祉課内）（電話 0859-72-0339）

日野病院 病院長 孝田 雅彦



日野病院の孝田雅彦病院長が、さまざまな病気や健康について、その予防法や健康に過ごすための豆知識などお役立ち情報をお届けします。

高齢者に勧めたいワクチン
どのくらい接種していますか

今年の夏、私に肺炎球菌ワクチンの接種案内が届きました。今年は带状疱疹ワクチンも受けようと思っていたので、5月に新型コロナウイルスのワクチン、7月に带状疱疹ワクチン1回目、8月に肺炎球菌ワクチン、9月に带状疱疹ワクチン2回目、10月に新型コロナウイルスワクチン、11月にインフルエンザワクチンと、毎月のようにワクチンを受けていました。ワクチンが重なりましたが、一通り受け終わると安心感があります。副作用も1日程度の微熱、倦怠感、筋肉痛ぐらいで済みました。

さて、今回は高齢者にお勧めする4種類のワクチンを紹介します。

破傷風ワクチンを除いてそれぞれ個別にこれまでも町報で紹介していますが、皆さんはどれくらい接種しているでしょうか。ぜひ確認してください。新型コロナウイルスワクチンがないじゃないかとと言われるかもしれませんが、今後新型コロナウイルスは通常の風邪と同様に扱われるようになり、ワクチン接種が必要なくなる可能性があります。今後も接種すべきワクチンかどうかは、もう少し様子を見る必要がありそうです。

重症化を防ぐために 計画的に接種を

では、それぞれについて簡単に紹介しましょう。インフルエンザワクチンはおそらく多くの方が毎年接種していることだと思います。インフルエンザは年によって変異していくため、今年は軽くても大きな変異が起こった時には大流行となり、高齢者を中心に多くの方が亡くなります。毎年受けることで免疫を維持す

ることが大切です。

肺炎球菌は高齢者肺炎の原因として最も多く、重症の全身感染症となり、死亡率の高い重篤な疾患です。これを肺炎球菌ワクチンによって予防することができ、医療費を減らす効果があることも証明されています。5年ごとに再接種をする必要があります。インフルエンザワクチンと両方受けることで、さらに肺炎を減らす効果があることが分かっています。

次に、带状疱疹ワクチン(不活化ワクチン)は带状疱疹の発症、および带状疱疹後神経痛の予防効果があります。2回受けることで10年以上高い予防効果が持続します。通常は2回の接種で5万円近い費用がかかりますが、日野郡では町からの助成により、一万円で受けることができます。

最後はあまり世間では話題にはなりません。破傷風ワクチンです。これは1968年以後に生まれた方は定期接種を受けていますので不要ですが、1968年以前の方は受けていませんので接種をお勧め

めします。

破傷風菌は土壌中に存在する菌で、畑仕事や土いじりをしてけがをすると感染する可能性があります。以前は日本で毎年2000例が発症していましたが、ワクチンの効果で最近では100例程度の発症例で、5〜10例が亡くなっています。感染してから発症まで平均10日かかるので、破傷風であることに気がつきにくいといわれています。ワクチンは3回の接種が必要ですが、10年間も効果が持続します。農作業をされる方はぜひ受けておきたいワクチンです。

こんなにたくさん受けられませんかと言われるかもしれませんが、インフルエンザワクチン以外は5年、10年有効なので計画的に接種すれば決して大変ではありません。ぜひ、かかりつけ医にご相談ください。

