

冬のお風呂はヒートショックに注意

東京都消防庁のデータによると、入浴中の事故による救急搬送は12~3月の寒い時期に多く発生しています。また、その8割が65歳以上の方たちです。体が温まる入浴は冬の楽しみの一つですが、特に高齢の方は安全な入浴を心がけましょう。

急激な温度の変化が血圧を乱高下させる

入浴中の事故の原因を考えるうえでのキーワードが“ヒートショック”です。急激な温度変化によって、血圧が急に上昇したり下降したりして、体が不調になることをいいます。

お風呂に入るときのことを見浮かべてみましょう。まず暖かい部屋から寒い廊下や脱衣所へ行きます。これだけの移動の間に、血管は寒さのために収縮し、血圧が上昇します。湯に入っても血圧は上がり続けますが、しばらく湯に浸かっていると血管が温められて拡張し、血圧は下がります。浴槽から上がって寒い脱衣所に行くと、血管がキュッと縮まり、血圧は再び急上昇します……。知らず知らずのうちに私たちの体内では、このような血圧の変化が起きているのです。

実はこのような血圧の変動は血管にとって大きな負担となります。そのため、脳出血や脳梗塞、立ちくらみ、意識障害などの危険が高まります。

温度差ができるだけ少なくする工夫を

この時期、安全に入浴するにはヒートショックを防ぐことがポイントになります。部屋から浴室への移動時には、1枚分羽織るなどして温度差に配慮しましょう。脱衣所を前もって暖めておくことも忘れずに。浴室も、「浴槽のふたを開けておく」「シャワーで浴槽の湯をためる」などして、あらかじめ暖めておきます。

タイル張りの浴室は足元がひんやりします。シャワーなどで足に湯をかけたり、すのこやマットを敷いて直接肌にタイルが触れないようになるとよいでしょう。

熱い湯でかけ湯をしたり、いきなり湯に入ったりするのは危険です。ぬるめの湯やシャワーで、足、手、体と心臓から遠いところから

順に温めてから、ゆっくりと湯に入れます。

湯の温度は低めの38~40℃くらいにします。また、水圧で心臓に負担をかけないように、胸のあたりまでの半身浴がおすすめです。湯に浸かる時間は、10~15分間程度が目安です。

入浴後の水分補給もしっかりと

季節を問わず、注意したいことがあります。入浴後はコップ1杯程度の水を補給します。また、入浴前の飲酒は控えましょう。アルコールには血管拡張作用や利尿作用があるため、飲酒後に入浴すると、血圧が下がりすぎたり、脱水が起こりやすくなります。降圧薬を服用している人で、入浴後に立ちくらみが起きる場合は、担当医師や薬剤師にご相談を。そのほか、入浴に関してわからないこと、不安なことなどがありましたら、薬剤師にお気軽にご相談ください。



イラストレーション: 堀 直子

読者プレゼント

電子レンジでも使える曲げわっぱ



本体サイズ: 直径14.5cm×高さ6cm

木や木の皮など天然の素材だけで作られた曲げわっぱ。通常のせいろとして蒸し料理などに使えるほか、電子レンジでも使えます。調理器具としてだけでなく、器として食卓に並べても。

わっぱ 5寸 5,940円(税込)
足立茂久商店 ☎0258-75-3190

○商品に関するお問い合わせは各社、またはプレゼント応募に関するお問い合わせはクラスAネットワーク(ページ右下部)まで。

【応募方法】ご応募はハガキ、QRコードどちらかの方法でお一人さま1回限りとさせていただきます。

ハガキ ①ご希望のプレゼント名②郵便番号・住所③氏名④年齢⑤電話番号⑥ご利用薬局名と所在地(例:ライフ薬局 ●●市)⑦薬局でのサプリメント・健康食品の品揃えについて(よい、よくない、どちらともいえない/その理由)⑧薬局またはLifeへのご意見・ご要望等をご記入の上、下記で先までお送りください。 **[QRコード]** 右のQRコードを読み取り必要事項を入力してください。

…**△** あと先(切ってハガキに貼ることができます)…
ご利用端末が対応していない場合は、ハガキでご応募ください。

〒150-0001

東京都渋谷区神宮前5-46-2

クラスAネットワーク Life1月号係

挽き立ての山椒の香りを

A
10名様



B
100名様

山と土、水に恵まれた飛騨の山椒は、柑橘系の香りで評判です。1房ずつ、手で丁寧に収穫されています。挽き立ての香りをお楽しみください。

ミル付き山椒 1,230円(税込)
飛騨山椒 ☎0578-89-2412

○商品に関するお問い合わせは各社、またはプレゼント応募に関するお問い合わせはクラスAネットワーク(ページ右下部)まで。

お知らせ

おくすり手帳は1冊で管理しましょう。

お薬の服用情報を記録して、安全な治療に役立てるおくすり手帳。薬局では処方せんと一緒に提示ください。複数の医療機関、薬局を利用していてもおくすり手帳は1冊で管理しましょう。

〈健康脳クイズの答え〉
答えは、「ハツバショ」でした。

八	ハ	ナ	八	ス
ハ	チ	ナ	ス	イ
ク	チ	シ	ラ	シ
ラ	ク	ラ	シ	キ
ク	ウ	サ	ツ	ヨ
サ	ユ	サ	ユ	ズ
シ	ギ	シ	ギ	オ

次号予告 2月号は「花粉症」を特集します。
どうぞお楽しみに。



ヘルスケア・プロジェクト

お薬から健康生活までトータルで応援します。

処方せんがなくてもお気軽に薬局におこしください。

クラスA薬局とは?
近いのクラスA薬局を探すには...
http://www.e-classa.net

薬剤師にご相談ください

お薬から健康生活までトータルで応援します。

処方せんがなくてもお気軽に薬局におこしください。

特集 冬のぽかぽか養生食

■冬のお風呂はヒートショックに注意…4

曲げわっぱを10名様にプレゼント…4

冬のおすすめ
体ぽかぽかスープ

寒い季節でも、旬の食材を使ったスープで体を温めましょう。体を温める「ぽかぽかポイント」も参考に、ぜひ試してみてください。

ぽかぽかポイント①
ぽかぽか食材代表格・ショウガ

体を温める食材としてよく知られるショウガですが、生のままよりも加熱して使うことがポイントです。加熱すると、ショウガオールという体を温める成分が増えて、温め効果がより高くなります。

ぽかぽかポイント②
「熱」の元はたんぱく質

熟の元となる食べ物の中でも、たんぱく質は効率よく体を温めます。たんぱく質は筋肉を作る元でもあります。1日に生み出す熟の6割は筋肉が作っていて、筋肉の衰えは冷えにつながります。脂身の少ない鶏肉や、羊肉、牛肉がおすすめ。

レシピ
白みそ仕立ての根菜スープ

○調理時間:20分 ○エネルギー:約140kcal(1人分)
○塩分量:約0.9g(1人分)

根菜から出る旨味により薄めの味付けでもおいしいスープができます。カブは溶けやすいので5分を目安に煮すぎないようにしましょう。

ぽかぽかポイント③
葉味で
冬が旬の根菜

冬が旬の根菜には、体を温めるものが多いといわれています。その理由は、ビタミンC・Eなどのビタミン類や、カリウム・マグネシウムなどのミネラルが多いこと。これらのビタミンやミネラルは食物の消化・吸収・代謝にも重要です。

ぽかぽかポイント④
薬味で
血めぐり改善

ネギ、ニンニク、ショウガといった薬味類には、体を温める効果があります。ネギやニンニクに含まれる「硫化アリル」という辛味成分は、新陳代謝を高めて体を温めます。また、硫化アリルには血液サラサラ効果もあります。

体ぽかぽかは元気の素

「体を温めると元気になる」と聞いたことはありませんか? その理由を一言でいえば、血液の流れがよくなるからです。体を温める温熱効果により末梢血管が拡張して血流が改善され、その結果、下記のような健康効果が期待できます。体を温めるには、運動と、そして今月号で注目する食事が重要です。体をしっかり温めて、今年も1年元気に過ごしましょう。

○栄養が行きわたる

血液の流れがよくなることで、内臓や筋肉、肌、頭皮など、体全体への酸素や栄養素の供給が促されます。

○老廃物の排泄促進

老廃物を運び出すのも血液の役割です。血流がよくなると、肝臓や腎臓など内臓の働きが活発になって老廃物排泄作用が高まり、体に不要なものを追い出します。

○免疫力アップ

栄養が行き届き、老廃物が排泄されると、疲労回復や病気予防につながります。また、体が温まることで白血球などの免疫機能が高まります。

○脂肪の燃焼促進

体が温まって血流がよくなり、体全体への酸素や栄養素の供給と老廃物の排泄が促されると、脂肪が燃焼しやすくなり、余分な脂肪の蓄積を抑えます。



