

ハッピースマイル



～冬の事故にご用心～

冬は、お餅による事故や暖房器具による低温やけど・一酸化炭素中毒、入浴による突然死などの思わぬ事故やリスクが高まる季節でもあります。冬を元気に過ごすためのポイントを参考にしながら健康管理をしていきましょう。

危険！カイロや床暖房による低温やけど

低温やけどの基礎知識

低温やけどとは、体温より少し高いくらい～60℃以下の熱源に長時間触れ続けることによって起こるやけどのことです

長時間触れていても熱さや痛みを感じにくいので、やけどが低い温度でゆっくりと進行し、気づいた時には皮膚が赤く腫れる、水ぶくれができるなどの軽症のやけどから最悪の場合皮下組織が壊れるといった重症のやけどを負ってしまうこともあります

やけどは**肌に触れる時間と温度**によりおこります

44℃では3～4時間、46℃では30分～1時間、

50℃では2～3分 肌に接触し続けるとやけどを発症します



暖房グッズ・器具の使用で心がけること

- 暖房グッズ・器具を正しく使う
- 体の同一箇所を暖房器具に長時間ふれさせないようにする
- 見た目に異常がないように見えたり、あまり痛みを感じなくても皮膚の深いところでやけどを起こしている可能性があるので自己判断せずに医療機関を受診する

期間限定 お得なドックが誕生しました！

2015年 さくらドック

皆様に長年ご愛顧いただきました「スプリングドック」は前回をもちまして終了させていただき運びとなり今年度より新たに「**2015年 さくらドック**」をご用意いたしました。

実施期間/ 2015年2月2日（月）～4月30日（木）

※月～土曜日（日・祝除く）※3月26日（木）～4月3日（金）は休館を予定しております。

実施時間/ 8：00～12：00（受付は7：45～）
13：30～15：30（受付は13：00～）

料金/お1人様 **¥30,000（税込）**

ポイント！ 当センターの“標準日帰りドック¥38,880”と比較してもかなり**おトク**です！

【基本健診】に【人気のオプション検査】をプラスした充実した内容となっております。
詳しくは
倉敷成人病健診センターホームページをご覧ください。

病院レストラン
でのランチ付き

800名様限定となっております。ご予約はお早めに☆

危険！冬場の入浴は脳卒中に注意

入浴中の突然死は冬が最も多い

温かい居間などと、脱衣所や浴室、そして入浴の際の熱い湯との激しい温度差は、急激な血圧の変化をもたらす、心筋梗塞や脳出血、脳梗塞などによる突然死を引き起こす原因となるので注意が必要です。

温かい居間

寒い脱衣所や浴室

熱い湯船

寒さで血圧上昇

水圧や体温上昇により血圧低下

血圧の急激な上昇や下降によって体に大きな負担が！！

血圧は温度差が大きいほど大きく変動する

特に高齢者、高血圧や糖尿病、動脈硬化のある人（動脈硬化のある人は血管がもろくなっている）、肥満気味の人には注意が必要

急激な血圧の上昇

脳出血（**脳血管が破れやすくなる**）

脳梗塞 心筋梗塞

（**熱い湯で体温が急に上がると血栓ができやすい**）

めまい

（**脳貧血を引き起こしめまいを生じる**）

急激な血圧の低下

入浴のときに心がけること

- 入浴前に脱衣所を暖かくしておく
- 浴槽のふたを開けたり、温かいシャワーをまくなどして浴室を温めておく
- 湯船に入る前にかけ湯をし、除々に体を温める
- 湯船から出る際は、急に立ち上がらずゆっくり立ち上がる



食生活を見直して 冷えを改善しよう！

★体を温める食材を積極的にとる

●温める食材

玉ねぎ、にんじん、にら、にんにく、鶏肉、イワシ、エビ、もち米、しょうが、唐辛子 など

●中間の食材

キャベツ、じゃがいも、さといも、さつまいも、牛肉、豚肉、卵、イカ、大豆、うるち米 など

●冷やす食材

トマト、なす、きゅうり、レタス、ほうれん草、シジミ、カニ、小麦、豆腐、スイカ、梨 など



★バランスよく食べる

「体を温める食材をとる」と言っても、全ての食材の性質を意識するのは難しいものです。まずは、同じものばかり食べることを避け、いろいろな食材を偏りなく摂るようにしましょう。

★体を冷やす食材は上手に使う

上記のような体を冷やす食材も、加熱することで体を温める食材に変身します。しょうがやにんにく、唐辛子などを加えたメニューにすると、さらに温め効果が増します。

★よく噛んで食べる

しっかりと噛むことで満腹中枢が刺激され、体脂肪が燃えて熱が生まれます。また、ストレスを抑制し、自律神経のコントロールにもつながります。

★白湯で内側から温める

目覚めの1杯

朝起きたときは、睡眠中に水分が失われているため、吸収されやすくなっています。1杯の白湯を飲むことで体が温まり、内臓の動きが活発になります。

食事前の1杯

食事の前にも、白湯を1杯飲みましょう。消化・吸収を助け、代謝アップにもつながります。食事の味を邪魔することはありません。

倉敷成人病健診センター

〒710-0824 岡山県倉敷市白楽町282
TEL:086-427-3333 FAX:086-422-6693
<http://www.fkmc.or.jp/checkup/>

福