

k e n k o u

健幸!

よぼうかい



Osaka

謹賀新年

Index

1-2 ヒートショックの正しい知識

3 アルコールと肝障害

4 DIET -ダイエット-

5 インフォメーション

- ・新年のご挨拶
- ・まもなく新病院が完成します!

Osaka Anti-Tuberculosis Association



ヒートショックの正しい知識

ヒートショックを防ぐ上手な入浴と室内の換気



ヒートショックをご存知でしょうか？

ヒートショックとは温度の急激な変化で血圧がジェットコースターのように上下に大きく変動し、失神や不整脈、心筋梗塞・脳梗塞などの健康被害を引き起こすことです。例えば入浴時や冬の寒いトイレで起こります。特に高齢者は血圧変動が起こりやすく、体温調節機能も低下し、血液の凝固・線溶系も変化しやすい傾向があることから注意が必要です。



入浴時には特に注意

入浴時は身体全体が露出して、特に温度差が大きいので注意が必要です。暖房をしていない脱衣所では衣服を脱ぐと、急激に体全体の温度が下がって血管が収縮して血圧が上がります。この血圧の上昇が、心筋梗塞・脳梗塞を引き起こします。次に暖かいお風呂に入ることによって血管が拡張して血圧が低下、失神から溺死へと繋がります。寒冷暴露による血圧上昇は、脱衣所とお風呂の温度差が大きいほどその差は大きくなり、高齢者は若年者と比較して益々その差が大きくなります。

そのため、ヒートショックによる入浴関連死は65歳以上が約8割を占め12～2月の冬場に約半数が起こると報告されています。入浴中の死亡事故は年間1万9000件、なんと交通事故の約4倍ともいわれています。

Point

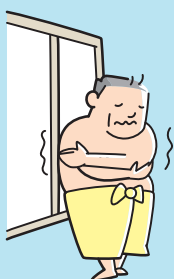
ヒートショックの予防方法

1. 冬は日没前に入浴する

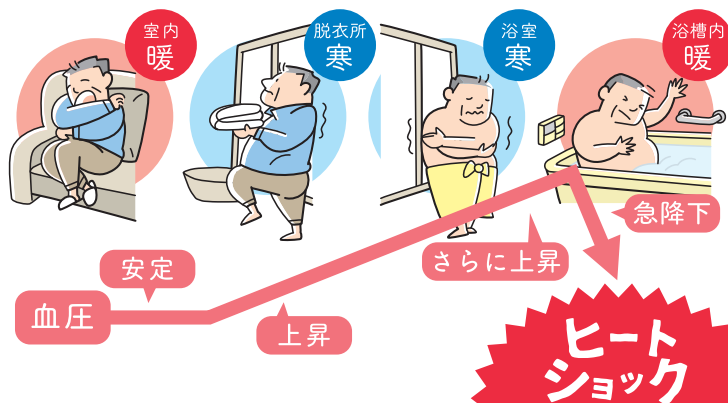
気温の高い午後2時から4時ごろがベストです。

2. 脱衣所・浴室を暖めましょう

浴槽にお湯を張るときにシャワーのお湯を使いましょう。
高い位置からシャワーでお湯を張ると、浴室全体が温まりやすくなります。
また、その際に浴室のドアを開けておくと脱衣所の加湿・加温にもなります。



ヒートショックの原因は血圧の乱高下



寒いことだけが悪いのではなくて脱衣所とお風呂の水温の差が悪いのです。

入浴事故の発生件数県別ランキングでは、香川県、兵庫県、滋賀県がワースト3を占めて、いずれも寒冷地ではありません。寒冷になる季節に対応した住宅内の温熱環境を工夫することで、入浴中の急死、突然死を予防できる可能性があります。

tenki.jpでは日本気象協会と東京ガスの協力のもと、10月から3月までヒートショック予報を提供しています。そこでは標準的な住宅内の温度差を転居法から想定し、ヒートショックの目安を「油断禁物」「注意」「警戒」「気温差警戒」「冷え込み警戒」の5ランクに分けてお知らせしてくれています。



ヒートショック予報
<https://tenki.jp/heatshock/>



3. 湯温は39～41℃に設定

熱いお湯に入ると血圧が上がります。
やすくなります。



4. 入浴前後にコップ一杯の水分をとりましょう

発汗により脱水となって血液の粘度が上がって脳卒中などのリスクが高まるのを予防するためです。



リスクのある入浴をやめてしまおうと思われる方もあるかもしれません。しかし、日本伝統の湯舟にゆっくり浸かる入浴法は良いこともあります。

「毎日入浴すること」が要介護のリスクを下げることが報告されました。日本老年学的評価研究で1万3768人の要介護度を3年間追跡したところ、週に2回以下の入浴回数の群と比較して週7回以上入浴する群は約30%も要介護に認定されるリスクが減少したことがわかりました。(右図)

また、心不全の治療の1つに適切に身体を暖める【和温療法】があります。

【和温療法】は『室内を均等の60℃に設定した遠赤外線乾式サウナ治療室で全身を15分間温めて、サウナ出浴後さらに30分間の安静保温を追加して、最後に発汗に見合う水分を補給する治療法』です。

日常の入浴とは違い適切な施設基準を持った病院などで行う心不全の治療ですが、日常の入浴もリラックス効果や新陳代謝の改善などメリットがあります。

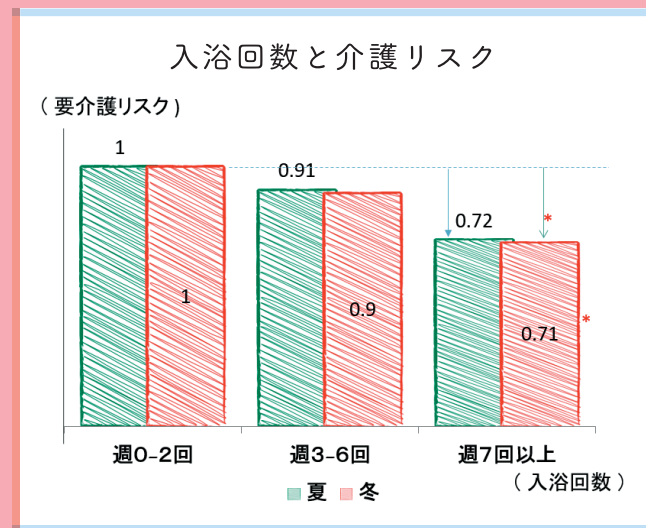
さらに、入浴によってストレスから細胞を保護する「ヒートショックプロテイン」が増えるとも報告されています。



ヒートショックとコロナ感染を防ぐ上手な換気

寒いからといって窓を閉め切っていると、空気が汚れ、湿気も多くなるので換気が必要です。ヒートショックを防ぐ上手な室内換気について考えてみましょう。

内閣官房が提案している「寒冷な場所における新型コロナウイルス感染防止のポイント」では寒い場所でも18℃以上を目安に窓を開けて換気をするように推奨されています。しかし、これから真冬になれば窓を大きく開けて換気をする際に室内に急激な温度差が生じる恐れがあります。高齢者にとってはヒートショックのリスクとなります。そのため、空気清浄機を上手に使用したり(エアコンの



入浴効果

- ①疲労回復・ストレス発散
- ②ヒートショック蛋白増加による抗動脈硬化作用
- ③良質な睡眠
- ④幸福ホルモンの増加
- ⑤入浴そのものが運動リハビリ効果

など...



対面において空気が循環するように)、換気の前には高齢者にカーデガンを羽織ってもらうなどの工夫が良いと思います。また、寒くならないように室温を少し上げておいて、常時対面の窓やドアを少しだけ開けておくのも効果的でしょう。

ヒートショックもコロナ感染も予防して、冬の入浴を楽しみましょう。

大阪病院 診療部長
奥田 みゆき



Point

寒冷な場所における 新型コロナウイルス感染防止のポイント

▶ 基本的な感染防止対策の実施

マスクの着用・人と人の距離を確保(1mを目安に)・3密をさける

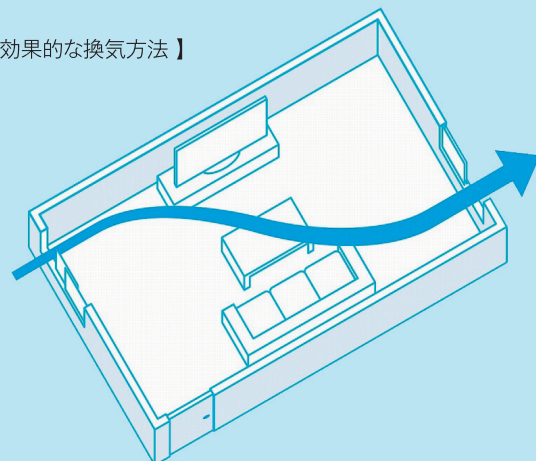
▶ 寒い場所でも換気の実施

常時窓開け → 窓を少し開け、室温は18℃以上を目安

▶ 適度な保湿(湿度40%以上を目安)

換気しながら加湿を → 加湿器使用や洗濯物の室内干し

【効果的な換気方法】



対角の窓を開け、空気の通り道をつくと換気効率上がる。風が入りにくい場合は、吹き込む側は小さく開け、出口は大きく開ける。(ダイキン工業提供)

アルコールと肝障害

新型コロナで年末年始は自宅で過ごす時間が増え、いつもより長い時間の飲酒となり、お酒が進んでしまったのではないのでしょうか？お酒の量が適量の場合はストレス解消の効果を期待できますが、飲みすぎるといろいろな臓器に病気が起こります。

なかでも肝臓病は最も高頻度で、かつ重篤にもなる病気です。アルコール性肝臓病は飲酒量が多いほど、また飲酒期間が長いほど起こりやすくなります。

過剰の飲酒とは、1日に純アルコール量に換算して60g以上の飲酒（常習飲酒家）を言います（女性やお酒に弱い人は、1日40g程度です）。

飲み続けているとアルコール性肝炎になり、さらに飲み続けると肝硬変という最終段階に入ります。

ここまで来ると治すことが困難になります。そうならないような飲み方、またアルコール性肝臓病の早期発見が大切です。

種類	量	アルコール度数	アルコール換算量
ビール中瓶1本	500ml	5%	20g
日本酒	1合 180ml	15%	22g
焼酎	1合 180ml	35%	50g
ワイン	1杯 120ml	12%	12g
ウイスキー	ダブル 60ml	43%	20g
ブランデー	ダブル 60ml	43%	20g

左表を見て
飲む量を
考えましょう



気をつけて！
肝硬変への
3ステップ

STEP
01

脂肪肝

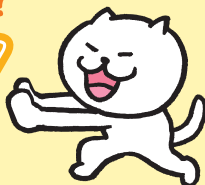
アルコールの飲み過ぎにより、いろいろな臓器に病気が起こりますが、なかでも肝臓の病気は高頻度で起こります。

飲み過ぎによりまず脂肪肝を招きます。

最近では食べすぎによる肥満や糖尿病による脂肪肝も増えていますが、飲酒が原因の脂肪肝は飲酒をやめれば短期間で改善するのが特徴です。

症状があることは稀で、健診や人間ドックの腹部超音波検査で見つかる場合が多いです。

STOP!



STEP
02

アルコール性肝炎

脂肪肝の状態ですらに大量の飲酒をした場合にアルコール性肝炎という重症な状態になります。

アルコール性肝炎の症状は、肝腫大（肝臓の容積が増大する）、腹痛、発熱、黄疸（おうだん）などがあります。

アルコール性肝炎の診断がなされた人のほとんどは、その時点で禁酒が不能のアルコール依存症になっています。

アルコール性肝炎で運よく改善した人がまた飲酒を再開するとやがて肝硬変に進みます。

STEP
03

肝硬変

肝硬変の状態がアルコール性肝臓病の最終段階です。重症アルコール性肝炎になると、禁酒した後も肝臓の腫れが続き、腎不全、消化管出血等の重い合併症を併発することがあります。さらに肝機能が低下しアルコール性肝硬変へと進行します。重大な症状としては腹水・黄疸・吐血などが見られます。肝硬変と言うと、もう治らない病気と考えられていますが、アルコール性肝硬変の特徴として、断酒を継続していると肝硬変が改善するということもありますので、アルコール性肝硬変と言われてもあきらめないでください。



肝臓は「沈黙の臓器」と呼ばれ、症状が出てからでは遅く、早期発見が大切です。

肝臓病の早期発見には血液検査が有用です。健診の血液検査で、AST(GOT)、ALT(GPT)、γ-GTPがありますが、γ-GTPが高値の方はアルコールの飲みすぎが疑われますので、お酒の量を控えることが大切です。もしAST(GOT)、ALT(GPT)も高値の場合には肝炎が疑われますので、断酒が必要となります。ただし、アルコール依存など精神的疾患が背景にある場合もありますので専門医受診が望ましいです。



シールぼうや



D I E T

ダイエット

あなたの検査値(数値)にアドバイスします!



体重を3%減らすだけで検査値が改善できる

健康的にダイエットするためにすすめられるのが、3~6ヵ月かけて現在の体重を3%減らす「3%ダイエット」です。たとえば体重80kgの人の3%は約2.4kgです。

わずかな減量で達成可能な目標であり、その効果は大きいとされています。3%以上減量した人はメタボ関連の血液検査11項目で改善がみられたという研究発表もあります。まずは3ヶ月でできそうな事を決めてチャレンジしてはいかがでしょうか?

11項目です!



シールちゃん

- ① 収縮期血圧
- ② 拡張期血圧
- ③ 中性脂肪
- ④ HDLコレステロール
- ⑤ LDLコレステロール
- ⑥ 空腹時血糖値
- ⑦ HbA1c
- ⑧ 尿酸値
- ⑨ AST
- ⑩ ALT
- ⑪ γ -GTP



食事の見直しと運動の組み合わせが重要です!

食べる時間、食べ方を変える



食べ物を食べてすぐ寝ると、からだに蓄積される脂肪量は多くなります。夕食は寝る3時間前には済ませましょう。また、野菜から食べ始め、よく噛んで食べると少ない量でも満足しやすくなります。

記録をつける



記録をつけることは、自分の現状を「見える化」することです。体重だけでなく、食事内容や運動内容を記録することで日々の栄養の偏り、運動不足などの生活習慣が可視化できます。

余分なカロリーを減らす



運動で100kcal減らすには、体重50kg程度の人で徒歩40分以上歩く必要があります。お菓子やお酒、砂糖入り飲料水、大盛りご飯、揚げ物など...少し減らせば効果があります。

カラダを動かす



身体活動を増やし、運動週間をつくることは内臓脂肪を減らし、健康寿命を延ばすことにつながります。1日プラス10分(1,000歩程度)のウォーキングを増やすことから始めてみましょう。



腹囲とBMIの数値から考えること

腹囲やBMIが基準値以上の人は、内臓脂肪の蓄積により、高血圧・脂質異常・糖尿病になるリスクが増加し、脳や心臓、腎臓などの血管が傷みやすくなっています。将来、脳卒中や心筋梗塞を起こさないためにも、ダイエットが必要です。

	腹 囲	BMI
保健指導判定値	男性：85cm以上 女性：90cm以上	25以上
基準値	男性：84cm以下 女性：89cm以下	25未満

肥満あり 腹囲またはBMIが基準以上

リスクあり 高血糖・高血圧・脂質異常のいずれかを指摘されている状態

肥満あり **リスクなし** **今から生活習慣の改善**

メタボ関連の異常はありませんが体重増加があっても、まだ検査値に表れていないケースもあります。特にお腹が出ている人はメタボになる可能性が高いので注意が必要です。

☒ **今からライフスタイルの乱れを改善し、適正体重をめざし、減量を開始して検査結果を保つ**

肥満あり **リスクあり** **減量+精密検査・治療**

将来、脳卒中や心筋梗塞、糖尿病の合併症などをおこすリスクが非常に高い状態です。

- ☒ **まずは肥満を改善する**
- ☒ **医者へ受診がすすめられた場合は受診する(特にリスクが重複している場合)**
- ☒ **「特定保健指導」を活用する**

肥満なし **リスクなし** **このままのライフスタイルで**

メタボ関連の異常はありません。このままのライフスタイルを続けましょう。ただし、検査値が年々悪化している、体重が増加している人は要注意です。

☒ **ライフスタイルを続け、検査結果を保つ**

肥満なし **リスクあり** **精密検査・治療**

太っていないくても、リスクのある人はメタボの人同様に、脳卒中や心筋梗塞、糖尿病の合併症などをおこすリスクが非常に高い状態です。

☒ **医者へ受診がすすめられた場合は受診する(特にリスクが重複している場合)**

新年のご挨拶

あけましておめでとうございます。
新年を迎え、心からお慶び申し上げます。
また、日頃より当法人の事業運営に格別のご支援、ご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。
ご承知のとおり、新型コロナウイルスの感染拡大が止まらず、未だ先行きが不透明ではございますが、私たちは皆様の健康と暮らしの安心に貢献できるよう医療機関としての使命をこれからも全うして参りますので、変わらぬご指導・ご鞭撻を賜りますようお願い申し上げます。
新型コロナが一日も早く終息し、この新しい年が、より佳き年になることを心より祈念致します。



まもなく新病院が完成します！

2021年7月開業に向けて、新病院の建設は計画どおりに進んでおります。
新病院は、JR学研都市線・寝屋川公園駅から約300mの場所で、この地域ではあたらしい街づくりが行われております。現在の診療機能を維持し、地域医療の中核を担う病院として運営していきます。
新病院の2Fには健康診断専用エリアを設け、より多くの受診者様にスムーズにご利用いただけるように準備しております。
なお、新築移転を機に病院名も「大阪病院」から「大阪複十字病院」に改称いたします。
どうぞよろしくお願いいたします。



▲ 2020年2月



▲ 2020年6月



▲ 2020年9月



▲ 現在(2021年1月)

表紙：少彦名神社

大阪総合健診センターから程近く、薬問屋が集まる大阪市中央区道修(どしゅう)町の一角にある少彦名神社は別名「神農さん」と呼ばれ、医薬の神様として崇め奉られています。
新型コロナウイルスが猛威を振るう中、一日も早くコロナが終息することを願い、近隣地域だけでなく、全国から多くの方々が参拝に来られています。



健診予約はこちらをご利用ください。
大阪総合健診センター 直通電話番号 **06-6202-6667**



◀ 健診の案内など詳しくはWEBより

一般財団法人 大阪府結核予防会

事務局・ 大阪総合健診センター 相談診療所	大阪病院・ 大阪総合健診センター寝屋川	堺複十字診療所
〒541-0045 大阪市中央区道修町4-6-5 TEL：06-6202-6666(代表) FAX：06-6202-6686 URL：https://www.jata-osaka.or.jp E-mail：info@jata-osaka.or.jp	〒572-0854 寝屋川市寝屋川公園2276-1 TEL：072-821-4781(代表) FAX：072-824-2312 URL：http://www.osaka-hospital.org E-mail：webmaster@osaka-hospital.jp	〒590-0028 堺市堺区三国ヶ丘御幸通59番地 南海堺東ビル(堺タカシマヤ上)8階 南海堺東駅クリニックセンター内 TEL：072-221-5515(代表) FAX：072-223-8534 URL：http://www.jata-sakai.jp/ E-mail：sakai@jata-osaka.or.jp

みなさまの健康を守ることで社会に奉仕するよう努めます