秋田労災病院通信

No249

発行日
令和6年12月1日

「冬のヒートショックにご用心」

第二整形外科部長　加茂　啓志

2023−2024年の冬の平均気温は全国的にかなり高く、暖冬になりました。今年2024-2025年の冬はどうなるのでしょうか？個人的には暖冬が続き、あまり雪が降らなければよいのに・・・と思っていますが、気象庁が9月に発表した予報によると、今年の冬はラニーニャ現象の影響を受けるため冬型の気圧配置が強まり、強い寒気が流れ込むこともあり気温は平年並みとなり暖冬にはならないとのことでした。

暑い夏には熱中症に注意が必要ですが、寒い冬にはヒートショックに注意する必要があります。ヒートショックとは、寒暖差によって血圧が急上昇または急降下することにより、血管や心臓の疾患が起こることをいいます。ヒートショックが発生すると、意識喪失や脳梗塞、心筋梗塞などが発生しやすくなり、死亡にいたることがあります。ヒートショックが特に起こりやすい場面として冬場の入浴が知られています。暖房の効いた暖かい部屋から、冷え込んだ脱衣所に移動して衣服を脱ぎ、浴室も寒いと血管が収縮し血圧が一気に上昇します。その後、浴槽に入り、体が温まってくると血管が拡張し、急上昇した血圧が今度は一気に下がります。この急激な血圧の変化により、意識障害を起こし浴槽内で溺れて溺死してしまう危険性があります。このような事故は年々増加しており、特に高齢者はヒートショックが起こりやすく注意が必要です。

このような事故を防ぐための方法を列挙します。1．入浴前に脱衣所や浴室を温めておく。2．かけ湯をしてからお湯に入り、湯温は41度以下にして長風呂をしない。3．浴槽から急に立ち上がらず、ゆっくり立ち上がる。4．食後すぐの入浴や飲酒後、精神安定剤や睡眠剤服用後の入浴を避ける。5．入浴前には家族に声をかけ、家族は入浴中の高齢者に注意する。

高齢者の浴槽内の死亡事故は交通事故死亡者数のおよそ2倍といわれています。寒い寒い冬場の入浴時のヒートショックに注意しましょう。

ヒートショックを防ぐ方法

1　入浴前に脱衣所や浴室を温める。
2　かけ湯をしてから入り、湯温は41度以下にする。
3　浴槽から急に立ち上がらず、ゆっくり立ち上がる。
4　食後や飲酒後、薬服用後の入浴は避ける。
5　入浴前に家族に声をかけ、注意を促す。

交通事故死の約2倍？！冬の入浴中の事故に要注意！｜政府広報オンライン(gov-online.go.jp)から引用

千葉光穂先生、功労会員証授与

当院第二リハビリテーション科部長の千葉光穂先生が、日本職業・災害医学会から功労会員証を授与されました。医療分野での長年の貢献が評価されました。

岩根敦技師、医療功労者表彰

令和6年11月20日、当院の岩根敦主任診療放射線技師が秋田県から「医療功労者」として表彰されました。この表彰は、長年の放射線技師会での活動が評価されたものです。

当院は、国際骨粗鬆症財団(IOF)の「Capture the Fracture」プログラムでブロンズ基準認定を受けました。 骨粗鬆症による二次骨折防止に係る取り組みが評価されました。

☆診療科別外来担当医師一覧☆

No. 249
令和6年12月1日現在

受付時間	初診 8：15～11：00			再診 8：15～11：30	
曜日 / 診療科	月	火	水	木	金
内科 受付11時まで 〔予約制〕	診療応援医師	休診	休診	診療応援医師 〔12/19〕	休診
内科（循環器） 〔予約制〕	休診	休診	休診	診療応援医師13:30～	休診
内科（呼吸器） 〔予約制〕	診療応援医師13:30～ 〔12/23〕	弘前大学 午前 〔禁煙外来〕	休診	休診	休診
人工透析センター 〔予約制〕	診療応援医師	休診	診療応援医師	休診	診療応援医師
消化器科 〔内視鏡検査 予約制〕	診療応援医師	休診	休診	診療応援医師	休診
外科	阿部	佐藤茂範	阿部	佐藤茂範	阿部
乳腺・甲状腺外来	休診	診療応援医師 〔12/24〕	休診	休診	診療応援医師 〔12/6, 12/20〕
皮膚科	休診	弘前大学	診療応援医師	診療応援医師	弘前大学
整形外科	関〔9時～13時30分〕 阿部 杉村 佐藤〔11時～〕 木戸〔9時～11時〕	奥山 阿部 杉村	木戸 千葉 〔11時～12時30分〕 加茂	関 佐藤 東條	奥山 木戸 関〔9時～10時〕 加茂 佐藤〔10時～〕
スポーツ外来	休診	休診	休診	関 〔15時～16時〕	関 〔14時～16時〕
骨粗鬆症・フレイル外来 〔予約制〕	休診	休診	休診	休診	阿部 〔12/13, 12/27 11時～12時〕
脳神経内科 〔予約制 受付 13時～15時〕	休診	休診	休診	診療応援医師 〔12/19〕	診療応援医師 〔12/13, 12/27〕
脳神経外科 〔予約制〕	神里	休診	休診	休診	診療応援医師14:00-16:00 〔12/6, 12/27〕
泌尿器科 受付 8:15～10：30	休診	休診	診療応援医師 〔受付 8:15-10:30〕	休診	診療応援医師 〔受付 8:15-10:30〕
耳鼻咽喉科	休診	休診	休診	秋田大学	休診
リハビリテーション科 〔予約制〕	奥山〔10時～〕 秋田大学〔13時～〕	千葉 〔10時～〕	千葉 〔10時～〕	千葉 〔10時～〕	関 〔10時～〕
歯科口腔外科 〔予約制〕	桑島 早津	桑島 早津	桑島 早津	桑島 早津	桑島 早津

◎　診療日等、都合により変更する場合は院内・ＨＰ上にて事前にお知らせいたします。
※　内科・脳神経外科は新患は受け付けておりません。
※　眼科外来は当院の都合でR6.4月から休診となっています。消化器科外来の金曜日はR6.4月から休診となっています。

～（独）労働者健康安全機構の理念～
「勤労者医療の充実」
「勤労者の安全向上」
「産業保健の強化」

我が国の産業・経済の礎（いしずえ）を維持、発展させるとともに、勤労者一人ひとりの人生を支える大きな役割を担っています。

独立行政法人労働者健康安全機構秋田労災病院
〒018-5604 秋田県大館市軽井沢字下岱30
TEL 0186(52)3131 ／ Fax 0186(52)3137
ホームページ https://akitah.johas.go.jp
Facebook https://www.facebook.com/AkitaRosai

◆診療科目◆
内科・血液内科、消化器科、外科、整形外科、脳神経内科、脳神経外科、皮膚科、泌尿器科、眼科、耳鼻咽喉科、歯科口腔外科、リハビリテーション科、放射線科、麻酔科、健康診断部、勤労者脊椎・脊髄治療センター、治療就労両立支援部