



Dr. 佐々尾の健康カルテ

例年になく厳しく長かった夏が終わったかと思えば、もうそろそろ冬の準備にとりかからなければならぬ季節ですね。病気にも季節によって増える病気があり、夏と冬では血圧が変動します。夏は血圧が低く、冬にかけて上昇します。その影響もあり、心筋梗塞を発症する患者さんが増えます。夏よりも2倍多く発症するという報告もあります。

これを防ぐためには極端な温度差に注意が必要になります。「ヒートショック」といわれますが、寒暖差が大きいことにより、さまざまな疾患を引き起こします。まず、家の中と外で温度が違います。きちんと厚着をして防寒対策をして外出しましょう。忘れがちなのが、家の中でも温度が違ふことです。とくにお風呂です。日本国内での「ヒートショック」によると考えられる入浴中の死亡は交通事故の2倍、また高齢者の自

宅内での死亡の4人に1人がヒートショックによる死亡と言われていますので、決して他人事ではありません。

家の中のリビングや自室は暖められていても、脱衣所が寒くて血圧が急上昇します。そこに入浴することによりさらに血圧が上昇し、その後血管が拡張して血圧が急激に下がることで発症します。

予防する方法として、①家の中の温度を一定にし、脱衣所も暖房します。②浴室はシャワーを出しておき事前に暖めます。③湯温は低めに設定します(38〜40度)。④入浴する前にぬるめのお湯で体を洗って慣らします。⑤飲酒後の入浴は避け、入浴前後に水分をきちんととります。

これらを守ることでヒートショックを少しでも減らすことができます。あとは入浴した家族の様子は気にかけてあげましょうね。

(北海道立羽幌病院 内科 佐々尾 航 医師)

北海道立羽幌病院からのお知らせ【平成28年11月分外来診療体制】

| 診療科 | 月 | | 火 | | 水 | | 木 | | 金 | | 応援医師 | 受付時間等 |
|---------|--|----|----|----|----|----|----|----|----|----|--|--------------------------------|
| | 午前 | 午後 | 午前 | 午後 | 午前 | 午後 | 午前 | 午後 | 午前 | 午後 | | |
| 内科 ※ | ○ | ○ | ○ | - | ○ | ○ | ○ | - | ○ | ○ | | 8:00~11:00, 13:30~15:00 |
| (循環器内科) | 第5水曜日(30日)午前中のみ※完全予約制 | | | | | | | | | | 留萌市立病院より | 8:00~11:00 |
| (呼吸器内科) | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 11月は都合により休診 | |
| (消化器内科) | - | - | - | - | - | - | ○ | - | - | - | (佐々尾医長) | 8:00~11:00※電話予約可 診察は10:00から |
| (禁煙外来) | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 11月は都合により休診 | |
| 外科 | ○ | - | ○ | - | ○ | - | ○ | - | ○ | - | | 8:00~11:00 |
| 整形外科 | ○ | - | ○ | - | ○ | - | ○ | - | ○ | - | | 8:00~11:00 |
| 整形専門外来 | 第2・4火曜日(8日・22日) 午後 | | | | | | | | | | 渡部整形外科より | ※完全予約制 |
| 小児科 | ○ | ○ | ○ | - | ○ | - | ○ | - | ○ | - | 旭川医大 井上講師 第1・3月曜日 午前・午後 (7日・21日) | 8:00~11:00 13:00~15:00 |
| 婦人科 | - | - | ○ | ○ | - | - | - | - | - | - | | 8:00~11:00, 13:30~15:00 |
| ミルキー外来 | - | - | 予約 | 予約 | - | - | - | - | - | - | 当院助産師 | 電話にて申し込み |
| 眼科 ※ | - | - | ○ | - | - | - | - | - | - | - | 旭川医大より※完全予約制 | 8:00~11:00 |
| 皮膚科 | ○ | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 札幌医大より | 8:00~11:00 |
| 耳鼻咽喉科 | 第1・3・5水曜日(2日・16日・30日)午前中のみ(予約制) | | | | | | | | | | 札幌医大より | 8:00~11:00 |
| 泌尿器科 | 毎週木曜日 午前中のみ(予約制) | | | | | | | | | | 札幌医大より | 8:00~10:30 |
| 精神科 | 月1回(紹介患者のみ) | | | | | | | | | | 札幌医大 小林講師 | ※完全予約制 |
| 巡回診療 | 上築中央集会所：第1火曜日(1日) / 中央老人寿の家：第2木曜日(10日) | | | | | | | | | | | 14:30~15:30 |

【内科】※予約をしないで内科を受診する方は、9時30分からの診療となります。【眼科】※コンタクトレンズの処方を行っています。

【お知らせ】レスパイト入院を行っています。ご家族の都合や疲労のため一時的に患者さまを入院させたい場合は、医師や看護師へご相談ください。(期間は最大21日)

お問い合わせ 北海道立羽幌病院 ☎ 62-6060

夜間・土日・祝日の診療についてお願い 夜間、土日、祝日の診療は緊急性のある重篤な方に限らせていただきます。緊急性のない軽症の方は、平日の診療時間内に受診するようご協力をお願いします。(症状などで心配なことや、受診を希望される方は、電話でご相談ください。看護師がお受けし、内容によっては医師と相談して受診の必要性を判断させていただきます)