



# 健診センターニュース

まだまだ寒い日が続きますね。こんな時は、温かいお風呂に入って、心身ともにリラックスした状態でお布団に入ると、気持ちよく眠りにつくことができそうですね。

そんな、幸せな気分させてくれるお風呂ですが、一方で危険も併せ持っていることをご存じですか？家庭の浴槽での溺死者の数というのが、この12年間で約8割も増加しています。平成23年以降は、「入浴中の事故」での死亡者数が「交通事故」による死亡者数を上回り、その約9割を65歳以上の高齢者が占めているといわれています。

国内で起こる「入浴中の事故」は、寒くなる11月から3月にその7割が発生していますので、この時期は特に注意が必要です。

「入浴中の事故」を防ぐためには、次のようなことに注意しましょう。

### (1) 入浴前に脱衣所や浴室を暖めましょう

寒い脱衣所や浴室に入ると血圧は上がり、その後温かい湯に入ると血圧は低下します。この血圧の急激な変動を抑えるために、予め脱衣所や浴室を暖房や蒸気などで暖めておきましょう。

ただし脱衣所等で暖房器具を使用する場合は、火事ややけどに気を付けましょう。

### (2) 湯温は41度以下、お湯につかる時間は10分までを目安にしましょう

### (3) 浴槽から急に立ち上がらないようにしましょう

お湯に浸かり水圧がかかっていた状態から、立ち上がって急に水圧がかからなくなると、圧迫されていた血管は一気に拡張し、脳に行く血液が減ってしまい一過性の意識障害を起こすことがあります。浴槽から出るときは、ゆっくり立ち上がるようにしましょう。

### (4) 食後すぐの入浴や、アルコールが抜けていない状態での入浴は危険ですので控えましょう

食後に血圧が下がりすぎる食後低血圧によって失神することがあります。また、飲酒後すぐの入浴も血圧低下や転倒の危険性があります。

### (5) 精神安定剤、睡眠薬など服用後の入浴は危険ですので注意しましょう

体が温まると血液の循環がよくなり薬が効きすぎたり、また転倒やおぼれるなどの危険もあります。

### (6) 入浴する前に家族に一声かけましょう

いつもより入浴時間が長いなど感じた時には入浴者に声をかけ、変わった様子がないか確認しましょう。



自分は元気だから大丈夫と過信せず、もしかしたら？という意識が大切です。

## ～大豆のおハナシ～



2月といえば節分！豆まき！

豆まきといえば大豆！ということで、今回は「大豆」についてのお話です。

たんぱく質は炭水化物・脂質と並び三大栄養素のひとつで、骨格や筋肉、皮膚、毛髪、内臓など、からだのあらゆる組織を構成するうえで欠かせない成分です。大豆はこのたんぱく質を多く含み、昔から「畑の肉」といわれるほど、健康維持に役立つ様々な効果があります。

大豆のたんぱく質は、私たちのからだに必要な20種類のアミノ酸のうち、体内で作出すことのできない必須アミノ酸をバランスよく含んでいます。

大豆には、女性ホルモンと似た働きをするイソフラボンが豊富に含まれているというのはよく知られています。更年期障害の症状を和らげたり、血行不良による肩こりや冷え症の改善、また肌のシミ、しわの改善にも効果があるとされています。

他にも大豆サポニン、大豆レシチンという栄養素はコレステロールを下げ、中性脂肪を減らす働きがあり、高脂血症や動脈硬化の予防に役立ちます。

さらに大豆に含まれるリノール酸は、疲労回復効果や老化防止にもよいといわれています。

豆腐や納豆、味噌、醤油・・・日本では古くから馴染みがあり、こんなに体によいといわれる「大豆」ですが、最近では食生活の欧米化による影響から、摂取量が減ってきているという報告もあります。

「節分に歳の数だけ食べたら、もうおなかいっぱい」というのではもったいない！毎日の食事にバランスよくとり入れましょう。

健診のご予約・お問い合わせは下記までお気軽にお電話ください。

〒624-0906  
舞鶴市宇倉谷427 健診センター  
TEL(0773)75-1920  
FAX(0773)75-7380  
月～金 8:30～17:00  
(土・日・祝日・年末年始12/29～1/3・創立記念日6/1はお休み)