

# 診療所だより

診療所長：田川 豊秋



## お風呂

お風呂に入ってゆっくり温まる幸せが至福となる季節となりました。入浴は健康維持に良いことはもちろんですが、身体に悪い影響をもたらす場合もあります。今回はその両面についてお話しします。

お湯の温熱効果により血行が良くなり、体のすみずみまで酸素や栄養を送り届け、発汗作用とも相まって二酸化酸素や老廃物の回収にも役立ちます。浴槽程度の深さでも水圧は思いのほか強く、内臓や下肢の筋肉へのポンプ作用により、消化を助けたり脚のむくみを軽減したりします。また水中での運動は浮力の作用で各関節にかかる負荷が軽減され、関節疾患のリハビリにも有用です。幌延の周囲にはさまざまな温泉が湧いており、全国から湯治者が集います。温泉の成分の効能も医学的に認められており、温泉地そのものの自然環境も心理的効用をもたらします。

このようにお風呂は健康の源の一つであるのは間違いないのですが、残念なことに国内で1年間に約2万人が浴室で命を落としています。浴槽内での溺水はそんなに多くはないのですが、入浴中およびその前後に脳卒中や虚血性心疾患が発症する率が高くなっています。室内⇄更衣室⇄浴室⇄浴槽の出入りに伴う温度変化が血圧の変化を引き起こしたり、42℃以上の高温浴が交感神経を活性化しストレス反応が生じること、水圧による胸腔内圧の上昇、さらには発汗による脱水などがその引き金となります。

酩酊して入浴するなんてのもっての外(気持ちはよく分かりますが)です。更衣室や浴室の暖房化やぬる湯での半身浴を行う、入浴前後にしっかりと水分(ノンアルコールの!)を摂るなど十分に気を付けて、愉しく快適なお風呂時間を楽しみましょう。

## 医療漫談「お風呂」

町立診療所で、田川所長による第8回目の医療漫談を開催し、「お風呂」をテーマに講演を行いました。

お風呂へ入ることによる、むくみの解消や老廃物の排出など、メリットはたくさんありますが、脱水や血圧の上昇など健康面でのデメリットもあります。



冬場から春先にかけてお風呂が恋しくなる季節になりますが、熱い長湯は避け、半身浴でゆっくりお風呂に浸かり、水分補給を行うことで、身体も心もリフレッシュできます。

これからもさまざまなテーマを漫談形式で開催していきますので、多くのご参加をお待ちしています。

お問い合わせ先：町立診療所 電話・告知端末機：5-1221

## 平成29年度 全国学力・学習状況調査「北海道版結果報告書」のお知らせ

北海道教育委員会では、「平成29年度全国学力・学習状況調査に関する実施要領」に基づき、道内各市町村の状況および学力向上策を北海道教育委員会義務教育課のホームページに公表しています。

URL：<http://www.dokyoj.pref.hokkaido.lg.jp/hk/gky/gks/gakuryoku29/top.htm>

パソコン等で閲覧できない場合は、下記までお問い合わせください。

お問い合わせ先：幌延町教育委員会 総務学校グループ 電話：5-1117 告知端末機：5-8817