

暮らしのなかの

危険

入浴編

からだを温め、一日の疲れをいやしてくれるお風呂。一方で、濡れた床はすべりやすく、居室との温度差が大きいことなどから、とくに高齢者の入浴には転倒や冬場のヒートショック(急激な温度差により血圧が変化して、失神や心筋梗塞、脳梗塞などが起きること)などに注意が必要です。

加齢に伴い身体能力(筋力や柔軟性、バランス能力)が低下すると、脱衣所と浴室の段差や、浴槽をまたぐ・浴槽から立ち上がるといった動作の際に、転倒の危険があります。**ご自身やご家族の身体機能や浴室環境にあわせて、手すりなど福祉用具を上手に取り入れて安全な環境づくりを行いましょう。**

① 入浴は明るいうちに

冬場は気温の下がる夜ではなく、日中の温かい時間帯の入浴がおすすめです。同居のご家族がいる方は家族がいる時間帯に入浴しましょう。また夜入浴する場合は、あらかじめ浴室や脱衣所を暖めておくことでヒートショックを防ぎましょう。

④ 介護用風呂イスや浴槽台の活用

髪や体を洗う際、座面の高さが40cm程の腰かけや高さ調整が可能な介護用風呂イスを使うと、立ち座りの動作が楽になります。特に股関節や膝関節などの可動域制限や痛みがある場合は、浴槽内にも台をおくことで立ち座りの動作がスムーズに行えます。

具体策

脱衣所 暖房器具をつける

浴室内 蒸気が立つようにシャワーから給湯するお湯をかき混ぜて浴槽の蓋を外しておく

② 手すりをつける

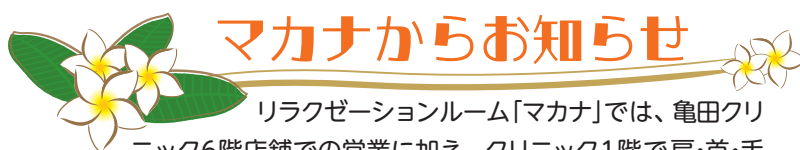
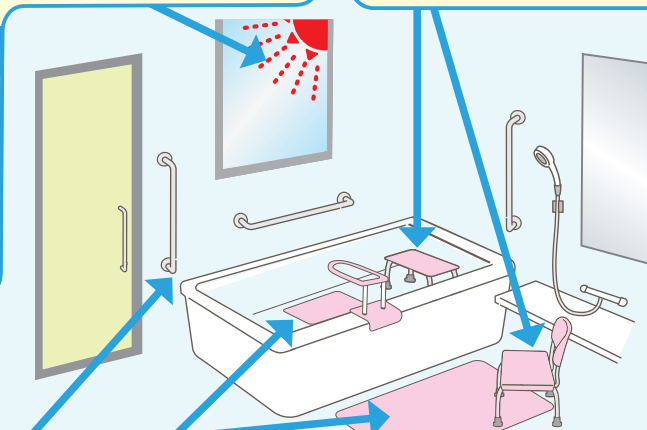
脱衣所と浴室に段差がある場合や、浴槽への出入りや立ち上がる際には支えとなる手すり(縦型、横型、入浴グリップなど)があると便利です。身体機能や自宅の環境に合わせて設置しましょう。

③ すべり止めマットを敷く

すべりやすい浴槽内や浴室にすべり止めマットを敷くと足元が安定します。また、浴室の床がタイル貼りの場合、浴室が十分に温まっていないと寒さから体がこわばってしまうことがありますが、マットを敷くことで防寒効果が得られます。

⑤ 衣服の脱ぎ着はイスに座って

ズボンや上着などを脱ぎ着する時は体のバランスを崩して転倒しやすいため、立って着替えるのが不安定に感じられる場合は、イスに腰かけて着替えましょう。



マカナからお知らせ

リラクゼーションルーム「マカナ」では、亀田クリニック6階店舗での営業に加え、クリニック1階で肩・首・手のもみほぐしサービスを提供しています。

自動精算機の導入に伴い、施術場所が青山フラワーマーケット裏に移動しました。

【肩・首・手のもみほぐし】

・月～金 10:00～14:00
・問い合わせ・予約先 04-7099-2302

※予約なしでも10分1,210円(税込)からご利用いただけます(支払いは現金のみ)

※日時は変更になる場合があります。

詳しくはマカナまでお問い合わせください。





ザ イビキ

そのイビキ、顎が小さいことで
起きているかもしれません??

顎変形症治療センター睡眠外科・睡眠医療歯科専門医 外木 守雄

第2話 危険なイビキの見極め方

前は「イビキ」は、よく寝ているのではなく、“苦しんでいる”サインであることをお伝えしました。今回は、「イビキ」を深く掘り下げて科学します。

さて、「イビキ」には、鼻の奥で発生する「鼻イビキ」と、のどの奥で起きる「舌イビキ」があります。

どちらも気道が狭くなっている時に起こりますが、

鼻イビキ の場合は

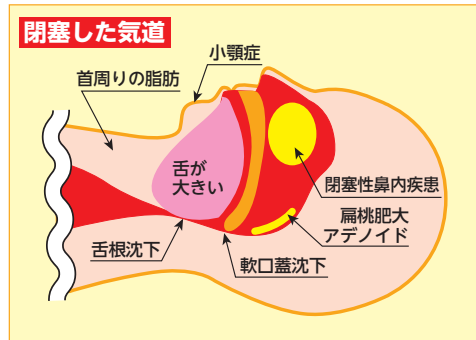
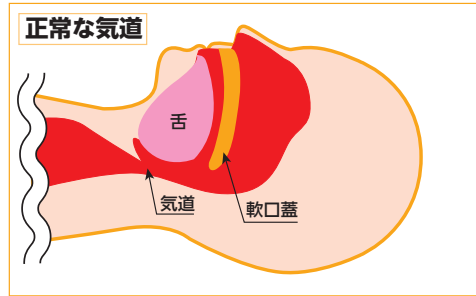
アレルギー性鼻炎や鼻中隔湾曲症、鼻たけ、慢性副鼻腔炎などの鼻づまりなどが関連している場合があります。春先などの花粉症の時期には多くみられ、よく眠れないことが多いといわれています。“春眠暁を覚えず”という諺がありますが、これは、春は眠り心地が良いため朝になったことに気付かず、なかなか目が覚めないことを歌った漢詩ですが、現代では、花粉症→鼻づまり→「イビキ」により安眠できないために朝が起きられないというヒトも多いのではないのでしょうか？

舌イビキ の場合は

舌の根っこの部分が沈んでしまう舌根沈下によって引き起こされます。加齢によって舌の筋力が低下またはゆるむことで、舌が下がり、同時に口蓋垂のまわりの部分も垂れ込むようになります。これは、舌根部と咽頭部は口蓋舌筋で動きが連動しているためです。顎が小さいと気道はより狭くなり、大きな「イビキ」の原因となります。また、大きな特徴として、「舌イビキ」は口が開いている時に多くなります。ヒトの本来の睡眠時の呼吸は鼻呼吸が良いとされていますが、寝ているときは噛む筋肉もゆるんで口を開けて寝てしまうヒ

トが多いと思います。まずは口を閉じて鼻で呼吸する習慣をつけることが大切です。

また、「イビキ」は、普通は息を吸うときに起こりやすいといわれています。これは、息を吸っているときは気流により気道周囲の軟組織が引き込まれやすくなり、舌も気道方向に落ちやすくなっています。お酒を飲んだ後「イビキ」がひどくなるのは、お酒により、顎の筋肉や気道周囲の軟組織がゆるんで、口で息をすることが多くなるからです。



それは、息を吐いている時にもイビキをかく場合です。残念ながら「重症」で、危険ないびきです。多くは過度に肥満であること、鼻になんらかの器質的な問題があること、中枢性の問題が隠れていることなどが予想されます。すなわち、「イビキ」はとても重要な危険を知らせるシグナルであるとともに健康な生活を送るうえでの大切な指標になるのです。

bayfm「MEDICAL UPDATES」

FMラジオ局ベイエフエム『it!!(イット)』では、毎週火曜日の午後3時から、当院のスタッフが出演する「MEDICAL UPDATES」のコーナーが好評放送中です。1月は亀田IVFクリニック幕張の川井清考院長が、

女性のキャリア形成とともに需要が高まる「ノンメディカル(社会的)な卵子凍結」*をテーマにメリット・デメリットを含めてわかりやすく解説します。

*健康ではあるものの、今は妊娠を選択しない女性が将来パートナーとのこどもを持つために若いうちの卵子を凍結しておくこと。

