

発行元

医療法人社団ゆたか会 たかたクリニック

電話：0799-30-2272 FAX：0799-30-2232

住所：〒656-1313 兵庫県洲本市五色町鮎原西 1-1



2月になりました。寒波が到来して寒い日も増えてきていますね。今月も暖かくして健康で元気で過ごしていきましょう！！

## 健康コラム ～ヒートショック対策～

### 冬の入浴中の事故に要注意！！

体を温め、1日の疲れを癒やしてくれるお風呂。

冬の寒い季節に入浴中に気を失い、浴槽の中で溺れる不慮の事故が多くなります。入浴中に溺れて亡くなる方は交通事故で亡くなる方より多くなっています。入浴中に事故に遭わないためにはどうすればよいか対策を見ていきましょう。

### なぜ、冬に高齢者の入浴事故が多くなるのか

入浴時の事故が多くなる原因の一つは、急な温度差による血圧の急激な変化です。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、血管が縮まり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、血管が広がり、急上昇した血圧が下がります。この急激な血圧の変化により、一時的に脳内に血液が回らない貧血の状態になり、一過性の意識障害を起こすことがあります。浴槽内での意識障害が溺れて死亡する事故の原因の一つとして考えられています。特に65歳以上の高齢者は、血圧を正常に保つ機能も衰えてきている場合がありますので注意が必要です。また血圧が不安定な方、風呂場でめまいや立ち眩みを起こしたことがある方も注意が必要です。



## 入浴中に溺れる事故を防ぐためには？

入浴中の事故は、持病や前兆がない場合でも起こるおそれがあります。「自分は元気だから大丈夫」と過信せず、「自分にも起きるかもしれない」という予防意識を持ちましょう。高齢者だけでなく、家族みんなで次の6つの対策を心がけましょう。

1. 入浴前に脱衣所や浴室を暖めておく
2. 湯温は41度以下、お湯につかる時間は10分までを目安にする
3. 浴槽から急に立ち上がらない
4. 食後すぐの入浴や、飲酒後、医薬品服用後の入浴は避ける
5. お風呂に入る前に、同居する家族にひと声かける
6. 家族は入浴中の高齢者の動向に注意する



## もしも家族がお風呂で倒れていたら？

対策をしても、事故の可能性をゼロにすることは難しいかもしれません。もし、家族がお風呂で倒れていたり、ぐったりしている様子を見つけた場合、適切な対応が命を守ることに繋がります。『政府広報オンライン』では浴槽で倒れている人を見つけた際の応急手当について、次のような順序を紹介しています。

1. 浴槽の栓を抜く。大声で助けを呼び、人を集める
2. 入浴者を浴槽から出せるようであれば救出する。出せない時は、蓋に上半身をのせるなどして沈まないようにする
3. 直ちに救急車を要請する
4. 浴槽から出せた場合は、両肩をたたきながら声をかけ、反応があるか確認する。反応がない場合は呼吸を確認する
5. 呼吸がない場合には、胸骨圧迫を開始し、救急車の到着まで続ける。人工呼吸ができるようであれば、胸骨圧迫30回、人工呼吸2回を繰り返す

まだ寒い日が続きます。暖かいお風呂に入り体を温めるのは良いことです。安心して入浴するためにも、家族みんなで声を掛け合い、注意を払いながら入浴するように心がけたいですね。

参考：<https://www.gov-online.go.jp/article/202111/entry-9952.html>



## 2026年の節分は【2月3日】恵方（方角）は【南南東】



2026年（令和8年）の節分は**2月3日（火）**です。また2026年の恵方は「丙（ひのえ）」、方角で言うと「**南南東のやや南**」となります。恵方とはその年に福をもたらす歳徳神（さいとくじん）という神様がいらっしゃる縁起の良い方角のことです。

参考：[https://harunohi.jp/1442\\_setsubun-itsu/](https://harunohi.jp/1442_setsubun-itsu/)



### 【豆知識】恵方巻きの3つのルール

1. 恵方を向く
2. 願い事を心に浮かべながら黙って食べる
3. 縁を切らないよう、1本丸ごと食べる



参考：[https://isetandoor.mistore.jp/shop.csguide--260108\\_2026ehomaki\\_html.htm](https://isetandoor.mistore.jp/shop.csguide--260108_2026ehomaki_html.htm)

## 地域ごとに異なる節分の食べ物

### 《関東地方では「けんちん汁」》



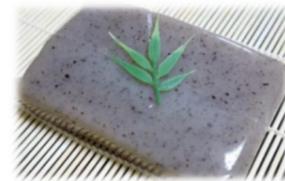
「節分汁」や「鬼除け汁」とも呼ばれています。けんちん汁は一年中食べられるものですが、野菜がたっぷりで栄養があり、体を温めてくれることから寒い時期には特に好んで食べられています。

けんちん汁は、神奈川県鎌倉市にある建長寺が発祥と言われています。建長寺で野菜くずなども無駄なく使おうとして作られた汁物が「建長寺汁→けんちん汁」に変化したと言われています。

### 《群馬県、島根県、山口県、四国などでは「こんにゃく」》

こんにゃくは食物繊維が豊富で、お腹の掃除をしてくれるため「砂おろし」や「胃のほうき」とも呼ばれています。

昔の人々はこんにゃくを食べることで体の中にたまっている砂を取り除くことが出来ると信じており、身を清める目的で節分、年末の大掃除の後や冬至にもこんにゃくを食べていました。



### 《長野県、島根県などでは「そば」》



昔は立春が一年の始まりで、節分が大晦日でした。現在は12月31日にそばを食べますが、長野県や島根県では節分にそばを食べる風習が残っています。大晦日に食べる「年越しそば」と区別して「節分そば」とも呼んでいます。

参考：<https://jpn-culture.net/setsubun/>

## 【節分クイズ】

節分に関する雑学クイズです。「○」か「×」かで答える簡単なクイズです。ぜひ楽しみながら挑戦してみてくださいね。答えは最後に載せておきますね！

1. 「豆まき」は昭和の初めころから始まった
2. 「豆まき」に使う豆のことを《福豆》という
3. 鬼は5種類の鬼がいると言われている
4. 鬼は焼いたニンニクの匂いが嫌い
5. 「恵方（えほう）」とは神様がいらっしゃる方角のことである

参考：<https://japan-gyouji.com/setubunquiz-koureisya-zatugaku/>



## 【節分雑学】～節分草（セツブンソウ）～



節分草はまだ冬の寒さが残る節分の頃に咲く山野草です。花も背丈も小さくて決して目立ちませんが、健気に咲く可憐な白い花に心惹かれることでしょう。

実際には2月中旬に里山や森林の明るい半日陰で2cmほどの小さな白い花を咲かせます。開花は春本番を迎える4月上旬までで、花の少ない時期に咲くため、希少価値のある山野草として人気が高まっています。

兵庫県丹波市は節分草の群生地とされています。

節分草は絶滅の恐れが高い植物として、環境省から準絶滅危惧品種に指定されています。近年は異常気象や山林の開発などの環境破壊でどんどん自生地が少なくなり、節分草は希少植物になりつつあるのが現状です。

参考：<https://botanica-media.jp/221>

## 【節分クイズ】の答え

1. × 「豆まき」は平安時代に宮中で鬼祓いの儀式が行われており、この行事が豆まきの起源だと言われています。庶民に定着したのは江戸時代だと言われています。
2. ○ 炒った豆を柀に入れ神棚に供えた豆を《福豆》といい、豆まきに使います。
3. ○ 赤鬼（欲望）、青鬼（憎しみ・怒り）、黄鬼（後悔）、緑鬼（不摂生）黒鬼（疑心・愚痴）の5種類の鬼がいると言われています。
4. × 鬼は焼いたイワシの強い臭いが嫌いだと言われています。
5. ○ その年の幸せを司る歳徳神がいらっしゃる縁起のいい方角とされています。

次回のクリニック通信もお楽しみに！

たかたクリニック HP：<https://takata-clinic.com/>