



東部地域病院だより



冬こそ水分補給や加湿を意識しよう！

冬は、夏に比べて水分不足を意識することが少なくなりがちです。体調を崩しやすいこの季節こそ、病気の予防・対策のためにしっかりと水分補給や加湿が大切です。

水分補給

水分補給は喉や鼻の粘膜をうるおしてウイルスの侵入を防ぐと同時に、侵入したウイルスを痰や鼻水によって体外に排出する作用を助けます。

身体を守るために大切な役割をしている喉の内壁を覆う粘膜と線毛は「寒さ」と「乾燥」に弱いです。喉の渇いた状態が続くと、その機能が低下して身体に侵入してきた異物を排出することができなくなってしまいます。喉が潤った状態を保つことで、粘膜や線毛があなたを細菌やウイルスの侵入から守ってくれます。冬こそしっかりと適度な水分補給を意識しましょう。

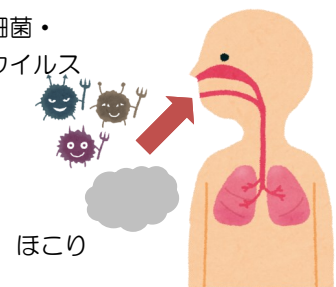
乾燥対策

風邪対策の王道である「うがい」「手洗い」に加えて「適切な湿度の保持」も大事な予防策のひとつです。風邪やインフルエンザの原因となる細菌やウイルスは、乾燥した状態で活発に活動します。

反対に湿度50%以上になるとウイルスの活動が急激に低下します。暖房の効いた室内は湿度がとても低く乾燥しています。空気が乾燥すればするほどウイルスにとって活動しやすい環境になってしまいます。加湿器などを上手に使ってしっかりと環境を整え、体調管理をしていきましょう。

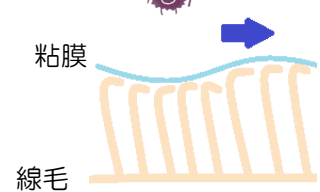
〈正常な喉の線毛運動〉

細菌・
ウイルス



ほこり

細菌・
ウイルス



粘膜

線毛

※イメージ図



カビが発生することもあるため加湿器の手入れは忘れずに！

冬の入浴時「ヒートショック」にご注意ください！

これからの寒い季節、浴室や脱衣所、トイレなどで意識を失い、倒れてしまうことがあります。これは急激な温度変化により、血圧が急に変動し、体に悪影響を及ぼす事が原因です。特に高齢者の方は注意が必要です。ただ具合が悪くなるだけでなく、最悪な場合死に至る件数も多いため、冬場はしっかりとした対策を心がけましょう。

【ヒートショックを防ぐには！】

1. 脱衣所、浴室、トイレを暖めておく。（適温にしておく）
2. 入浴時、湯温は41℃以下の温めのお湯で、つかる時間は10分以内を目安に。
3. 浴槽から急に立ち上がらない。
4. 飲酒後の入浴は避ける。
5. 入浴をする時間帯を日中～夕方に。



暖房のきいた暖かい部屋から外へ出る場合は、外出前に5分程度軽いストレッチをして血流を良くしたり、帽子や手袋、マフラーなどできちんと防寒対策をしましょう。家にいるときでも部屋ごとの温度差をつくらないことが重要です。

患者満足度調査へのご協力ありがとうございました

12月に実施いたしました患者満足度調査におきましては、多くの方々にご協力いただきありがとうございました。

現在私たちは、皆様からいただいた貴重なご意見・ご要望をもとに、各部署で協議し、改善に努めているところです。

このような調査は年に1度の実施ですが、院内には「ご意見箱」を各階に設置しておりますので、今後とも皆様の忌憚なきご意見を、お聞かせいただければ幸いに存じます。

なお、調査結果につきましては、後日病院ホームページや東部地域病院だよりに掲載させていただきますので、いましばらく、お待ちください。



公益財団法人東京都保健医公社 東部地域病院
電話番号 03-5682-5111(代表)
HPアドレス(PC) <http://www.tobu-hp.or.jp/> (携帯)

