

## 【お薬について】

今回の島原楽楽広場は、

七条ゆう薬局の薬剤師 四方 勝教様 をお迎えし、

**お薬について** お話していただきます。

お薬を服用されている方は多いと思いますが、

薬の飲み方にもルールがあるようです。今回は、

お薬について 分かりやすくお話していただきます。

薬について分からないことがあれば、四方様に質問してみましょう！



[ゆう薬局ホームページより]

〈〈 七条ゆう薬局さんについて 〉〉

所在地：京都市下京区西七条東八反田町 33 番地

パデシオン京都七条ミッドパーク 1 階

電話：075-325-0010

営業時間：月～金 8：30～19：00

土 8：30～13：00

# しまっち通信

第 80 号

令和元年 11 月 17 日

京都市島原  
地域包括支援センター

## ◆◇しまっち健康コラム◇◇

# 冬に怖い ヒートショック!!



<宇衛門>

**ヒートショック**とは、急激な温度の変化で身体がダメージを受けることです。

暖かい室内から寒い廊下やトイレに移動すると、熱を奪われ血管が縮み、血圧が上がります。

また、寒い脱衣所で着替えた後、温かいお湯につかると血管が広がって急に血圧が下がり、

血圧が変動してヒートショックが起こります。ヒートショックによる入浴中の急死は、

血圧の低下や変動から意識を失ってしまい、さらには浴槽の水を吸い込んでしまい溺死に

つながってしまうことがあるため注意が必要です。以下の3つの点に注意して寒い冬を乗り越えましょう。

### ①脱衣所と浴室は暖かくしよう！

暖房がない場合は、入る前に浴室と浴槽をシャワーのお湯で温めてからお湯をはる。

お湯をはり終わったら、ふたを開けておくと寒暖差が少なくなります。

### ②飲酒後の入浴は控えよう！

飲酒後の入浴は、血圧が下がりやすいため控えるようにしましょう。

### ③入浴の前後に血圧を測定しよう！

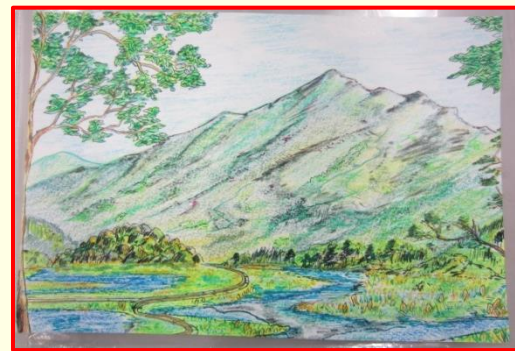
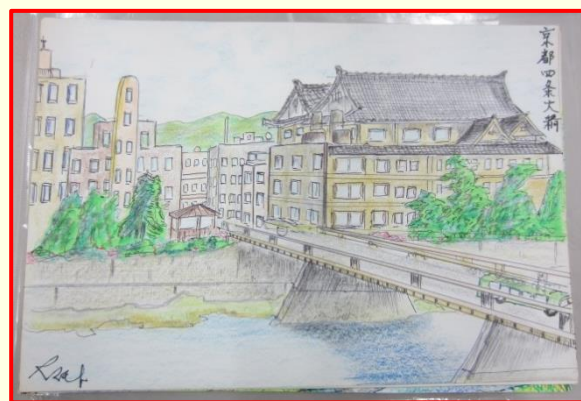
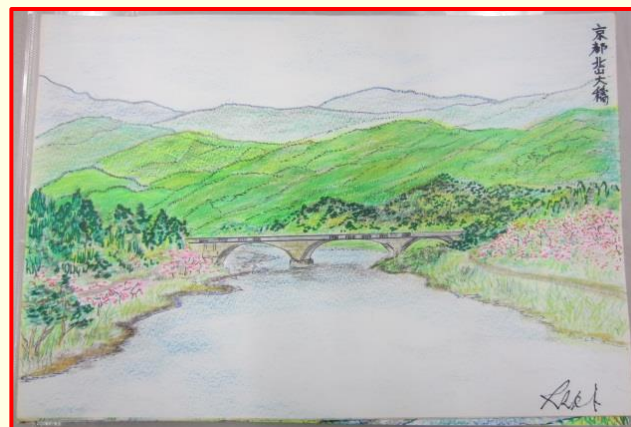
入浴前後に血圧を測定することで体調を知る目安になります。入浴前の血圧はいつも通りでも、

入浴後に温まった体が急に冷えて血圧が変動するため入浴後数時間は気をつけましょう。





# 作品介绍



今回の作品は、以前にもご紹介した 山本義明様 の絵画です。

もみじの赤が素敵な東福寺の絵は、今の季節にぴったりですね。山本様は、数週間かけて、下書きから実線描き、色鉛筆で色を付けていかれます。細かいところまで、繊細に描かれています。

山本様、今回もすばらしい作品をありがとうございました。

次回も素敵な作品をお待ちしております。



(19回)

## 前回の楽楽広場



前回の島原楽楽広場は、田中美花栄様と小沢美保様をお招きし、日本舞踊を披露していただきました。お二人の華麗な舞いを観賞し、素敵なお着物、着こなしに目を奪われました。皆さまと一緒にタオルを使って体操もして下さいました。田中様、小沢様ありがとうございました。

第2部は、ゴトウライフクリエイションの後藤正裕様、岡田駿様にお越しいただき“大人のラジオ体操”を教えていただきました。ラジオ体操もしっかりやれば、体が伸びて汗も出ますね。

後藤様、岡田様ありがとうございました。

**次回の島原楽楽広場は、**

**令和2年1月19日(日) 体操 と 新春恒例!お楽しみ会 を  
予定しております!**