



みどりの風 共に生きる

NO.81

発行・編集責任(緑風会会長 大矢正明)

冬の入浴安全に

一日の疲れを癒してくれる入浴。浴槽につかる頻度が多い人ほど虚血性心疾患や脳卒中などの発症リスクが低いという研究結果があるそうです。それによれば「週2回以下」のグループに比べて「ほとんど毎日」のグループで虚血性心疾患発症リスクが35%低下、脳卒中(脳出血・脳梗塞)の発症リスクは低い。他方、11月から4月にかけて多発するのは、特に高齢者で入浴中に意識を失い、おぼれてなくなる事故。厚生労働省によると、高齢者の浴槽内での不慮の溺死、溺水の死亡者は6500人余。交通事故死亡者数の約3倍だそうです。(2023年統計)

【注意のポイント】

- 入浴前に脱衣所、浴室を暖める。暖房器具がない場合。湯が沸いたらかき混ぜて蒸気をたてるなどの工夫を
- 足先から徐々に肩まで十分にかけ湯をする
- 目安は、湯の温度は41度以下、つかる時間は10分まで
- 浴槽から急に立ち上がらない。手すりなどを使ってゆっくりと
- 食直後の入浴、飲食後や精神安定剤、睡眠薬などの服薬後は避ける
- 同居家族がいれば入浴前に一声かける
- 家族は入浴中の高齢者の様子に気を配る
- 1人暮らしの高齢者は特に注意する。持病や前兆のない場合も自分を過信しないーなど。



みどり余話

2026年という新年を命永らえて迎えることが出来た事をうれしく思っています。患者さん、透析スタッフ皆様にとって明るい牛年になりますようお祈りします。

美濃加茂市の北部に住む自宅の周りは田圃だった所が半分以上荒地で雑草だらけ。もったいない。これも昔から進めてきた減反政策のせいだ。時給10円とも言われるコメの生産者。7年しか持たない田植え機、稲刈り機、耕運機等の大型機械。コメを作っても毎年赤字になるので、もう家で食べる分しか作らないという。農家の平均年齢69歳。5年経てば70代半ば。政府は、これから先のことの本気で考え、農業がつぶれないように補助金を出し、農業に携わる若者が増えるような対策を立ててほしい。

▼私が透析生活に入った約30年前、当時は透析スタッフでさえ、透析になったから人生の終わりとかが、かわいそうにという目で見られることがありました。でもそれは違うよねって思います。私の場合は透析以外の時間はいろいろやることあって、透析中は休憩時間と捉えてしっかり自分の夢に向かって生活してきました。「夢がなくなったら終わりに思っていますから。」

透析は人生の終わりではないと思います。何かできないことはあっても、他にできることは必ずあるから、それをもって過ごしてほしいし、チャレンジしてほしいなと思います。

私も次の誕生日が来れば80歳、透析歴30年。これを乗り越えたら、今後の目標は、父が92歳まで生きましたので、そこまでは無理だとしても85歳を目標に長生きしたいと思っています。

(2026.1.15 大矢)