

「浴室での突然死を防げ」 鹿児島大学 研究グループが発表

鹿児島大学法医学分野の研究グループが入浴時の突然死が起きやすくなる気温等の条件を特定し、室温が大きいほど突然死が増加するほか、気温が低く一日の気温統計上の分析では、鹿児島市で最高気温が十四・五度未満、最低気温が五度未満、一日の気温差が八度を超えた場合、入浴時の死亡リスクが高まるとしています。

こうした突然死は、前述の「ヒートショック」が原因と考えられる人が全体の四割以上を占めています。特に高血圧の既往症のある人が全体の四割以上を占めています。また、冬季に絞って鹿児島県北端の伊佐市から南部の和泊町・知名町（沖永良部島）まで、広範囲の県内を各警察署が管轄する十九の地域を分け、入浴時の突然死の発生率が高くなる気温条件を調査し、危険な気温条件を特定しています。



研究グループによる会員突然死の試み
左から林敬人教授、勝山智助教授

入浴時警戒情報への試み

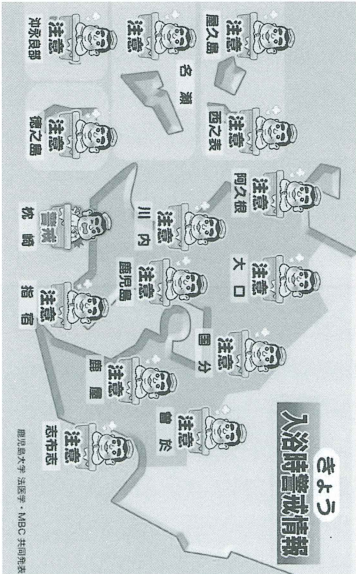
冬場になると、入浴中やその後に生じる「浴室での予せぬ死亡」が急増するのは皆様もよくご存知の通りです。寒い脱衣所や浴室、そこからの熱い湯舟といったそれぞれの温度差から、血圧の急激な変化で脳卒中や心筋梗塞といった重篤な症状を引き起こす「ヒートショック現象」が要因と考えられます。

研究グループは、二〇〇六年から二〇一九年までの十四年間に、鹿児島県内で入浴中やその前後に突然死した二六八九件について、検検を行った鹿児島県警察本部の協力のもと、年齢や日時などについて疫学的な調査を行いました。同期間内の入浴関連死は、一六八九件で、同じ期間の交通事故死件数は九六〇件と比べても約二・八倍となっております。

- ①最高気温 9・0～19・0度
(中央値 13・5度)
- ②最低気温 0・0～13・0度
(中央値 3・0度)
- ③日内気温差 5・5～10・5度
(中央値 8・8度)

今回の研究成果を踏まえ、研究グループは毎日、鹿児島県内各地域の予想最高気温と最低気温、それに一日の気温差をもとに、ホームページで、入浴時の死亡リスクが高い順に「危険」「警戒」「注意」といった「入浴時警戒情報」を発表しています。

このうち「危険」の情報が出された場合は、脱衣所と浴室の間の温度差をなくす。浴槽に入る前に湯をかけること。加えて、同



居している人かれば、声を掛け合うことなどを心がけてほしいと述べています。

全国で初めての取り組みということで、法医学が専門の鹿児島大学大学院の林敬人教授は「警戒情報を出すことで入浴死の発生件数が減るなど良い結果が得られれば、他県にも広めていきたい」と話しています。

昨年の夏は日本列島で猛暑が続き、気象予報では「熱中症アラート」が熱中症対策の一つとして認識されるようになりました。今後、この「入浴時警戒情報」によって入浴に関連する事故が減ることに期待がかけられますし、皆様の地域におかれましても気象予報に登場する日も近いかもしれません。



鹿児島県内の方
県外の方

鹿児島大学 法医学分野からお願い
現在、同大法医学分野のホームページにて「入浴時警戒情報」を公開しています。同情報をご活用いただくことで「安全な入浴」「安心な生活」を日々送っていただけることを願っております。研究グループでは、さらなる普及や啓発に努めようとして、皆様より広くご意見を募集します。鹿児島県内、県外の方それぞれに向けてアンケートを実施します。アンケートはQRコードからご回答できます。職員の皆様、ご利用者の皆様から広くご回答いただけますと幸いです。ご協力の程、何卒宜しくお願い申し上げます。

鹿児島大学 法医学分野ホームページ
https://www.3kufm.kagoshima-u.ac.jp/iegamed/

高橋トウタロウのちよつと豆知識

医療法人南会高橋外科医院院長
高橋 亨



鼻の機能とお風呂の関係

身体を清潔に保ち、血行を促進し、代謝や免疫力を高めるには最高の習慣です。浴室を温めるといったヒートショック対策を十分とっていただきながら入ってください。

鼻の役割として大事なことをお話させていただきます。

鼻の役割として大事なことをお話させていただきます。

鼻の役割として大事なことをお話させていただきます。

「コーナング思考の活用」

オニラインだからその「伝え方」

オニラインを活用しての会議やイベントは、現在では当たり前のようになりました。

とはいえオニラインでの面談や会議はいまだに苦手という方も多くいます。画面越しに顔と顔を突き合わせることで緊張する「沈黙時の静けさが怖いので必要以上に雑談レベルの会話を控えてしま

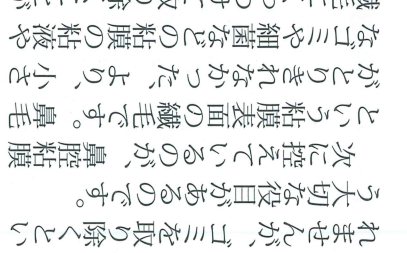
うので「話か弾まない」「笑顔が加わらない」など内容が理解できていないかを確認しながら、会議を進めるとよいでしょう。

オニラインでは、普段の会話と同じように話すのではなく、「画面越しに話す」というポイントを押さえておくことで、相手側にも話が聞きやすくなります。

①カメラの映り方

高橋トウタロウのちよつと豆知識

医療法人南会高橋外科医院院長
高橋 亨



鼻の機能とお風呂の関係

身体を清潔に保ち、血行を促進し、代謝や免疫力を高めるには最高の習慣です。浴室を温めるといったヒートショック対策を十分とっていただきながら入ってください。

鼻の役割として大事なことをお話させていただきます。

鼻の役割として大事なことをお話させていただきます。

鼻の役割として大事なことをお話させていただきます。

鼻の役割として大事なことをお話させていただきます。

「コーナング思考の活用」

オニラインだからその「伝え方」

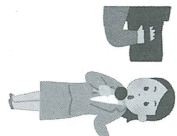
オニラインを活用しての会議やイベントは、現在では当たり前のようになりました。

とはいえオニラインでの面談や会議はいまだに苦手という方も多くいます。画面越しに顔と顔を突き合わせることで緊張する「沈黙時の静けさが怖いので必要以上に雑談レベルの会話を控えてしま

うので「話か弾まない」「笑顔が加わらない」など内容が理解できていないかを確認しながら、会議を進めるとよいでしょう。

オニラインでは、普段の会話と同じように話すのではなく、「画面越しに話す」というポイントを押さえておくことで、相手側にも話が聞きやすくなります。

①カメラの映り方



「滑舌」の悪さを気にされる方

オニラインが当たり前の時代では、新たなコミュニケーション術も求められます。オニラインでは、相手の顔や画面上の資料について話すときは相手の顔を見るのではなく、目線が下だとして顔の下半分が大きく映るため、すこしきずくようにします。顔が暗くなら

「滑舌」の悪さを気にされる方

オニラインが当たり前の時代では、新たなコミュニケーション術も求められます。オニラインでは、相手の顔や画面上の資料について話すときは相手の顔を見るのではなく、目線が下だとして顔の下半分が大きく映るため、すこしきずくようにします。顔が暗くなら

コラム Vol.31

認知症高齢者を介護する心得
～問題行動の背景や原因を探り温かくお世話を～

厚生労働省は、2022年（令和4年）国民生活基礎調査の中で、「現在の要介護度別にみた介護が必要になった主な原因（上位3位）」を公表しております。第1位は「認知症」で16.6%、次いで「脳血管疾患（脳卒中）」16.1%、「骨折・転倒」13.9%の順となっております。特に「認知症」のご利用者の入浴介助においては、自己防衛の行動等強い拒否を示される方に、心を砕いておられる事と存じます。

今回は、佐藤眞一先生（当時明治学院大学助教授）が2004年（平成16年）2月26・27日開催の第39回全国入浴福祉研修会（宮城県仙台市）にて、「問題行動の背景や原因を探りながら認知症高齢者を温かくお世話する」と題し、ご講義いただいた内容から抜粋してご紹介させていただきます。

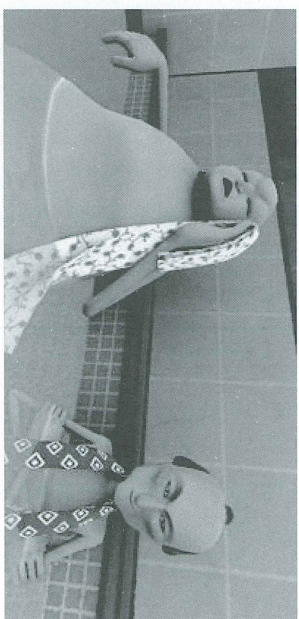
「認知症高齢者の行動障害は実にさまざまです。介護していて困難になった場合、問題点を検討し、その原因に迫ることが重要です。〔問題行動〕を考察するポイントとしては、①身体的問題、②精神的問題、③環境的問題、④成育歴や性格などの個人的問題です。介護者には無意味な〔問題行動〕と映るとはいえ、必ず意味や原因が隠されているものです。こうした四つの視点で観察しながら、問題の所在を突き詰め、原因に迫って対策を検討するのです。入浴を拒絶する認知症の高齢者は少なくありません。そうした方には何故なのか？お湯が怖いのか？裸になると衣服や貴重品が盗まれると考えているためなのか？よく観察し、言葉も交わすなかで、さまざまな原因が考えられるに違いありません。

それらを一つひとつ解決することで、心の変化が現れてくるはずなんです。そして、この心の変化もすっかりと見極めたいものです。入浴で裸になるということは、まったくの無防備な状態になるわけです。しかも、裸を他人に触られます。入浴拒否は自己防衛の行動でもあることをまず理解し、なぜ自己防衛に出るのか？入浴の意味がわからなくなっているのか？それを取り越えるためにはどうすればいいのか？などを常に考えるのです。そうするなかで、信頼関係が築かれていくはずなんです。常に何故か？を考えながら接してください。」とご教授いただきました。よろしければ認知症高齢者を介護する心得として、下記資料（全文）にもお目通しいただきたく存じます。

※入浴福祉研究第37号P49～51より抜粋いたしました。詳細は、下記URL・QRコードよりご参照ください。
URL : <https://develo-group.co.jp/sc/news/2669.html>
※入浴福祉研究第37号上記ページ内において、「痴呆症」表記を「認知症」に変えさせていただきました。



宮造りの銭湯(明神湯)大田区ホームページより



VR銭湯でナーキイズのイメージ

News Release "SENTO" New Entertainment Experience Tour in Ohta, Hameda areal より

江戸子キヤラクターが案内。バーチャルリアリティを融合させた世界観を提供してツアーを盛り上げます。実は大田区は銭湯の数が東京では一番で、三五箇所（令和三年時点）と多いのですが、平成元年に「一四八箇所ありました。時代の流れとは言えますが、人と触れ合える場所でもあり、日本が誇る伝統文化ともいえる「銭湯文化」を守ろうとしても、このような取り組みには、大きく期待したいところです。

る施設にてスタート。VRゴーグルを着用して、バーチャル銭湯で、銭湯の歴史や文化、入浴ツアーを体験します。その後、大田区内にある昭和四年創業の銭湯「改正湯」に移動し、実際に銭湯を体験する。改正湯の浴室には食し切りとなり、浴室全体を使ったフロエクスシオンツピングが上映されます。また、参加者の位置情報とデジタルマップを連動させ、

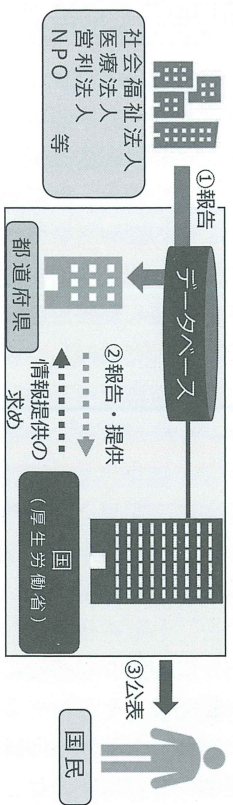


東京への玄関口と言われる羽田空港（東京国際空港）ですが、コロナ禍前の二〇一九年は四二八万人の「外国人」が羽田空港で入国しており、入国数では全世界の空港・港湾中三位となりました。その賑わいが徐々に復活している羽田空港ですが所在地の東京都大田区内では立ち寄る外国人観光客が少なく、他の観光地への「通過点」となっているようです。同区を、インバウンドを含む観光客が立ち寄り、日常の日本文化を強く印象付けるような観光エリアの開発事業」です。同区の観光協会や大田浴場連合会、旅行会社、コンサルティング会社がかり、海外からの旅行客向けに大田区銭湯体験ツアーを開催しました。体験ツアーは羽田空港に隣接す

「銭湯」でインバウンド狙い
～東京都大田区の取り組み～

地方創生
シリーズ
①9

＜データベースの運用イメージ＞



- ① 介護サービス事業者は、毎会計年度終了後に経営情報を都道府県知事に報告。
- ② 都道府県知事は、介護サービスの事業者の経営情報に関する調査及び分析を行い、厚生労働大臣にも報告。
- ③ 厚生労働大臣は、介護サービスの事業者の経営情報に関するデータベースを整備し、経営情報の把握・分析、結果の公表。

出典：厚生労働省 社会保障審議会介護保険部会（第109回）令和5年12月7日開催「改正介護保険法の施行等について（報告）」より一部抜粋
<https://www.mhlw.go.jp/content/12300000/001176038.pdf>

日本の社会保障⑭

そうだったのか

第十七回『そうだったのか』本日の社会保険』は第十五回でも取り上げました「介護サービス事業者の経営情報の調査及び分析等」について令和五年十二月七日開催の社会保障審議会・介護保険部会において示されたルール概要案を更に詳しく見てまいります。

《財務状況等の

見える化」の方向性》

今回、示されましたルール概要案において全ての介護事業者に対して義務化される事項は大枠二点あり、一点は「都道府県」へ経営の基本情報等の報告、もう一点が損益計算書などの財務諸表の「介護サービス情報公表制度」を通じて公表となります。

《都道府県へ行う報告事項》

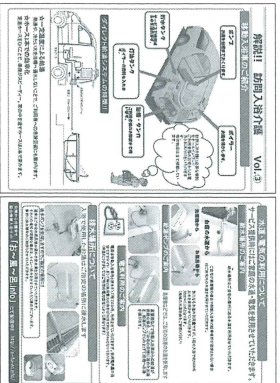
今回示された省令の改正案によると、都道府県への報告では①名称、所在地等の基本情報①収益及

《介護サービス情報公表制度」で公表される財務諸表等》

また、「介護サービス情報公表制度」で公表を求める財務諸表については、事業活動計算書（損益計算書）・資金収支計算書（キャッシュフロー計算書）・貸借対照表（バランスシート）とされ、これらも事務努力の増加が懸念されておりました報告単位のあり方に

日常から介護まで O~FU~RO.INFO
総合入浴情報サイト

お〜風〜呂
<http://o-fu-ro.info/>



「解説！訪問入浴」シリーズ①～④
訪問入浴をもっと知っていただきたい!!
タブンロードで印刷ができるリーフレットをご活用ください。

《令和六年四月よりいよいよスタート》

今後、更に細部を詰める検討が行われ、改正省令や関連通知などが年度内に示される流れとなりま

す。私たちテベロにおきましては、随時情報を把握しながら更に検証・研究に努めてまいりたいと考えておりますので、ご不明な点等ござい

ましたら是非お問合せ下さい。

世界的に観測史上最も暑い年となった令和五年の夏の長期予報では全国的に気温は平年より高く、降雪量も少なくなる見込みとのこと

です。気温差（七℃以上）が大

きいと起こりやすくなる「寒暖差疲労」という言葉も耳にすること

も多くくなりました。皆様、体調管理に十分ご留意頂きながら今後も

質の向上、生産性向上に共に努めてまいりましょう。微力ながら皆

様の、お力になれば幸いです。

(吉)

については、原則施設・事業所ごと

の公表としながらも一体会計で区

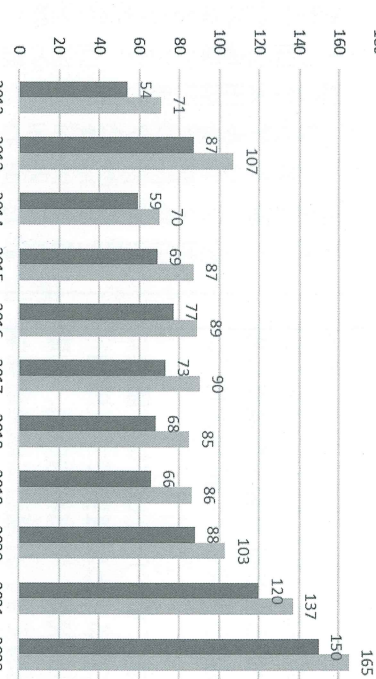
分けが難しい場合は拠点単位・法

人単位の公表で可とされました。

★私のイマジン★
万が一に備えての対策が大切です

一〇二三年十月、大手通信会社の子会社の元派遣社員が、約九〇万件の個人情報不正に持ち出され、第三者に流出させていたことが公表されました。また、十一月には大手無料通信アプリにおいて、第三者による不正アクセスにより約四四万件分の情報が漏えいたことが発覚すると発表されています。可能かあると発表されています。東京商工リサーチによると「一〇二一年から二〇二三年までに発生した個人情報漏えい・紛失事故は累計一〇九〇件(図1)漏えい。紛失した可能性のある情報は累計一億二五七二万人分に広がっていることとです。ただしこれらは、上場企業と子会社の情報漏えい。紛失事故のプレスリリース、お知らせ、お詫びなど、自主的な開示を東京商工リサーチが独自集計したデータであるため、自治体や非上場企業、事故発生が判明していない分等をあわせると一体どれだけの個人情報流出しているのか、想像するだけでも恐ろしく感じます。また、その原因については、ウイルス感染や不正アクセス、その他の原因に

ぬくぬく(命薬)のおすわけ
第六回



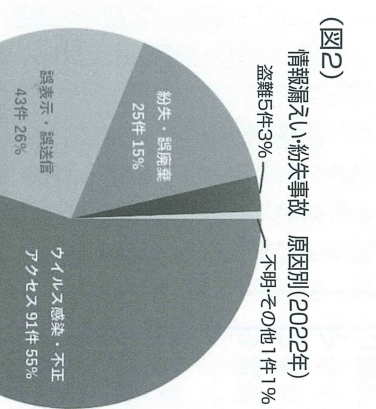
ウエザーニユースによると「昨年、二〇二三年の夏は過去最高を大きく上回る圧倒的な暑さ」だったそうです。とても暑く、長い夏でした。そして、何もなかったように秋が過ぎて、寒暖差の激しい冬。本当に身体にたえます。寒くなると空気が乾燥し寒冷刺激によって肌のトラブルやインフルエンザなどの感染症などトラブルが増える季節ではありますが、一方で楽しいイベントも多い季節！どうにか乗り越えて新年を迎えたいところです。免疫力が下がってしまうと風邪

「笑って免疫カアップ」

分が上がりました。これが免疫カアップすることなのか？と実験を笑うことは良いことだからで、NK細胞がガンやウイルスなどの病気の原因を攻撃して免疫カアップすると呼ばれるセロトニンなどの脳内ホルモンが分泌され、ストレスを軽減し免疫カアップにもつながります。笑うことなんてないわよ。言わずに、漫才やお笑いなどYoutubeでも観ることができますし、私の友人は旦那さんとのムカついた喧嘩や、家族のムカついた事もネタにし笑いに交えて話してみます。あえて「笑い」を作ってみる。クスッと笑っただけで息を吸ってなかつたらど

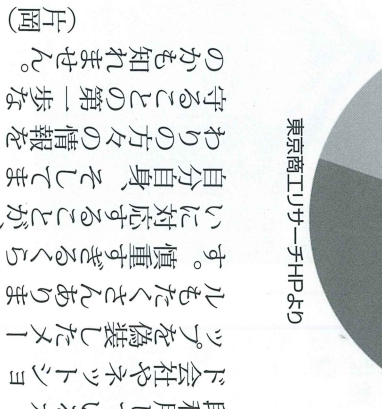
クセスが半数以上を占めており(図2)どれほど対策を講じて、悪意を持った第三者がいる限り絶対になくなってしまう。このような状況をみると、WEBサービスを利用する立場でも被害に遭う可能性は非常に高く、万が一に備えて対策をとっておくことが大切で。警察庁のHPには基

本的なセキュリティ対策として、①OSやソフトウェアの更新、②IDとパスワードの適切な管理③ウイルス対策ソフトの導入が挙げられています。私がこの三つの中で一番難しいと感じているのは②です。ID・パスワードを使い回さなければ、一つのサイトで情報が漏れたとしても、被害はそのWEBサービスだけで済みますが、使いまわしをしていると、他のWEBサービスにまで被害が広がってしまう可能性があります。このことは良く理解しているつもりですが、WEBでのやり取りが増えている中、それぞれに(単純ではない)パスワードを設定して覚えておくのは至難の業で、どうしても使いまわしをして

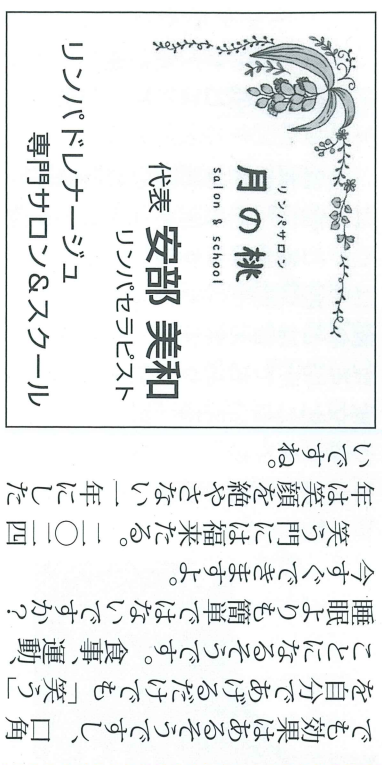


分が上がりました。これが免疫カアップすることなのか？と実験を笑うことは良いことだからで、NK細胞がガンやウイルスなどの病気の原因を攻撃して免疫カアップすると呼ばれるセロトニンなどの脳内ホルモンが分泌され、ストレスを軽減し免疫カアップにもつながります。笑うことなんてないわよ。言わずに、漫才やお笑いなどYoutubeでも観ることができますし、私の友人は旦那さんとのムカついた喧嘩や、家族のムカついた事もネタにし笑いに交えて話してみます。あえて「笑い」を作ってみる。クスッと笑っただけで息を吸ってなかつたらど

しまっているのが現状です。もちろん、アプリで管理したり、アカウント保存したりすれば良いのですが、万が一それら自体の情報漏れてしまったときは管理している全てのID・パスワードが流出してしまうのでは…と思うと、悩んでしまいます。の娘に大泣きされて困っています。また、その他の対策として、クレジットカード等の利用状況を定期的にチェックして把握しておくことも大切です。異変にいち早く気づいて被害を最小限にとどめられれば、最悪の事態は免れられるのではないでしょう。身近なところでも、アカントのなりすましや乗っ取りの被害を聞いた、という声を聞くようになりまして、不正の手口もかなり巧妙になってきているようです。普段利用しているカード会社やネットショップを偽装したメールもたくさんあります。慎重すぎるくらいに対応することか、自分自身、そして周りの方々の情報を守ることも第一歩なのかも知れません。(片岡)



でも効果はあるそうですし、口角を自分であげるだけでも「笑うことになるそうです。食事、運動、睡眠よりも簡単ではないですか？今すぐできますよ。笑う門には福来たる。二〇二四年は笑顔を絶やさない一年にしたいですね。



編集後記

■少し町中から離れ郊外に出かけ、冬の澄み切った夜空を見上げると様々な星々がきらめいています。日没が早く上空の空気の流れが早いこの時期は、星の瞬きがさらに美しく、また一等星も多く見えるため代表的な星座を見つけやすいのでおすすすめです。南の空を見上げると冬の三大角形や大六角形を形作る星々がこつちを見てとばかりに呼びかけてきます。視力が良かった若い頃は、ギリシャ神話の星座をイメージして星をつなげていたけれど歳をとるとなかなか難しい。せめてスバルのさざめきがみたくいものです。昨年遠くに旅立ってしまった谷村新司さんは「物質文明にサヨナラを告げよう」とプレイデス星団から届いたメッセージをもとに『昴』を作ったそうですが、いまその歌は、国境を越えてアジアの国々で口ずさまれています。物より心の豊かさを大切にすることを、目指していたという背景が伝わるというですね。■人の脳が情報をインプットする時に、視覚からが7割、聴覚からが2割、残る1割は嗅覚や味覚、皮膚感覚からと物の本に書いてあった。しかし単体の感覚だけで探知するのはなかなか難しく聞く音と嗅覚、視覚と味覚など同時に複数の感覚を駆使して、今何が起きていてそれは自分にとって良いものか悪いものかを判断するようになっている。「これは〇〇だ」と「記録(名前をつけて)」して、「保持(保存して保つ)」。必要に応じ「あの音はたしか…」と「想起(思い出す)」。物事を正しく認識して、その場にあった振る舞いなど行動をとることは、インプットされた情報を、常に膨大な記憶のなかにある類似したものとのすり合わせを行い、的確な回答を出すことができるか、ということだそうです。記憶が障害される認知症の人はこれがかうまうかいないので、いろいろな行動障害を行ってしまうのだそうだ。脳に必要な栄養と休息を与え、リフレッシュが必要なのですね。■胃が痛い…。うまくいかないことがあって落ち込みました。やり過ぎ、気負い過ぎ、あー、思った通りに行かなかった。人生は失敗してこそ成功があるのです。たしかにそうだしでもあー、失敗した。穴があつたら入りたい。でも私が入るほどの穴はない。しょうがない、もう一度。どこが失敗だったのか…。振り返りをしよう。なぜだったのか。時間を読み損ねた？準備が不足していた？不安要素の掘り起しはできていたか？考えて修正。そうだし修正あるのみ！さあ、リベンジ！次の機会が「到来、安堵でええあい！」(トライ、アノドエラー)…。今年も良い年でありますように。

移動入浴車の凍結防止に水抜き励行

※1日の業務終了後、翌日の始業時まで、水を抜いた状態にしておいてください。※水抜きの手順につきましては、ページのホームページをご覧ください。

この時期に、水抜きをお忘れになると凍結による故障は、

- 移動入浴車を大切に使用していただくためのお願い
- 電源を入れる前に必ずアース棒を接地してください。
 - 漏電ブレーカーの作動テストを毎日実施して下さい。
 - ボイラー燃焼中は扉・窓を大きく開き十分な換気に留意して下さい。
 - ボイラー使用後は必ず灯油タンクの元栓を閉めて下さい。