



## 中太閤山まちづくり地域振興会 会長選の選挙管理委員会報告

### 中太閤山まちづくり地域振興会会長選挙の結果報告

1月26日（水）の理事会において選挙管理委員会より、公示期間に立候補者が1人もおらず選考委員会に切り替え、現会長に会長継続の要請をして了解が得られたとのことで、江尻泰将会長を次期会長に決めました。  
正式には、4月開催予定の総会にて決定します。

選挙管理委員長より

### 「チームオール太閤山」発足

太閤山地区の地域振興会長3名と太閤山地区出身の市議会議員3名とで『チームオール太閤山』という会を発足しました。今後のまちづくり推進のため、地域課題をチーム内で共有し市政にちゃんと届ける、市政の状況を鑑みタイミングよく地域がアクションを行うためです。当面の話題の中心は「太閤山地区リノベーション計画」です。今後の活動を温かく見守りください。



※撮影のため、無言でマスクを外しています

### 中太閤山住民ボウリング大会

1月30日（日）10:00～11:50 クワトロブーム小杉  
選手28人 参加者31人

中太閤山まちづくり地域振興会主催のボウリング大会が感染対策実施のもと行われました。親子の参加が多くありました。



団体の部 なし

個人の部

- 男子優勝（8丁目）山田 格さん
- 女子優勝（16丁目）澤井 由紀子さん
- 中学生優勝（9丁目）佐藤 都弥さん
- 小学生優勝（9丁目）佐藤 栄奈さん

選手・役員の皆さん、ご苦労さまでした！

### 行事予定（3～4月）

3月13日（日）資源回収

4月17日（日）地域振興会総会（予定）

## コミュニティセンターからのお知らせ

### ゆめ体操

3月14日（月）・28日（月）  
午前10時30分～11時30分

- ☆講師：越原美奈子先生
- ☆参加費：200円（おつりのないようお願いします）
- ☆持ち物：タオル・お茶・マット 内履き・マスク
- ☆定員：25名（初心者の方も大歓迎です。）

中止の場合は、コミセンに貼り紙等を掲示してお知らせします。ご確認ください。

### 民謡体操

3月7日（月）  
午前10時～11時

- ☆講師：谷井睦子先生
  - ☆持ち物：タオル お茶 内履き
  - ☆参加費：無料
- 椅子に座ったままできる体操です。民謡にあわせて楽しく体を動かしましょう。

### 中太閤山長寿会 新規会員募集

長寿会は地域の60歳以上の方の相互親睦及び健康増進等を図る事を目的にし、旅行、茶話会等の活動を行っています。近年は新型コロナウイルス感染防止のため飲食を伴う活動は自粛しておりますが、コロナ終息後は活動を活発化したいと思っています。地域の親睦の輪を広げるために新規の会員を募集致します。

是非よろしくお願ひ致します。

※連絡先 会長 義本春吉 中太閤山9-50

☎090-8266-5768

又は中太閤山コミュニティセンター

☎56-4105 迄



### <お知らせ>

名水探訪(五箇山方面)  
5月10日（火）午前9時出発～4時頃  
☆講師：富山の名水を守る会  
代表 岡岸喜義先生  
※ 詳細は後日お知らせします

### 令和4年度 “ゆめ体操” 日程表（予定）

4月	11日（月）・25日（月）	10月	3日（月）・31日（月）
5月	9日（月）・23日（月）	11月	14日（月）・28日（月）
6月	20日（月）・27日（月）	12月	12日（月）・26日（月）
7月	11日（月）・25日（月）	1月	23日（月）・30日（月）
8月	22日（月）・29日（月）	2月	13日（月）・27日（月）
9月	12日（月）・26日（月）	3月	6日（月）・20日（月）

※ 都合により変更・中止になる場合があります。 毎月のセンターだよりでご確認ください。

地域振興会では平成22年度より射水市と協力して、中太閤山地域の健診受診率を高め、生活習慣病、がんの早期発見・早期治療を通して、健康な中太閤山を目指す運動を展開しています



(今月のテーマ)

## 健康長寿のカギは冬の入浴にあり！

～高齢者の入浴中の死亡事故を防ぐには～ 真生会富山病院 消化器センター 河相 覚

### 【入浴中の死亡事故の頻度と危険因子】

入浴は一日の疲れをとり、ゆったりとした時を過ごすことができます。心身ともリラックスできるとされている入浴ですが、この季節に増えるのが、高齢者の入浴中の死亡事故です。特に65歳以上の高齢者の死亡事故が多く、毎年11月から4月にかけて多く発生しています。厚生労働省人口動態統計（令和2年）によると、高齢者の浴槽内での不慮の溺死及び溺水の死亡者数は4,724人で、交通事故死亡者数2,199人の2倍以上です。その半数は、すでに現場で死亡（心肺停止）した状態で発見されています。



入浴中の急死・急病の原因は、心肺停止、脳血管障害、一過性意識障害（失神）、溺水・溺死とされています。入浴による事故は圧倒的に冬期に発生し、かつ寒冷地に多く、気温の低下が最大のリスクとされています。80歳以上の高齢者に多く、しかも、女性の方が男性の1.39倍多い。平均気温が10℃以下に下がるとリスクは1.42倍に増加、深夜から早朝にかけての時間帯に多く発生しています。

### 【入浴中の死亡事故発症のメカニズム】

入浴中の事故死はシャワー浴が主体の欧米では極めて少ないので、我が国に特有の入浴形式（浴槽につかる）が入浴中の急病・急死の誘因と考えられています。入浴中の事故死の増加の原因として、高齢者の人口比率の増加、核家族化の進行や内湯の普及といった社会的要因と、入浴にともなう循環動態や自律神経系の変化といった内的要因があげられます。

入浴にともなう物理的作用として温熱作用と静水圧作用があります。浴槽につかることで、温熱により末梢血管が拡張し、血流が脳や心臓などから末梢血管に流れます。一方、身体（腹部から下半身）に水圧（静水圧）がかかり、全身の静脈から心臓に戻る血流が増加し血圧および心臓からの拍出する血液量が増加します。（次のページに続く）



その結果、入浴中高齢者では各臓器への血流低下（虚血）を生じる原因となります。また浴槽内で立ち上がると、急激に静水圧が解除され、心臓から送り出される血液量が低下し失神、めまいを生じることもあります。

入浴に伴い血圧も著しく変動します。寒い脱衣所での寒冷刺激により急激な血圧上昇がもたらされ、脳出血のリスクが高まります。その後の温浴による血圧下降は脳や心臓、消化管など重要臓器の血流の低下をもたらす、脳梗塞や心筋梗塞のリスクとなります。

日本人に多い長時間の高温浴は発汗による脱水や血液凝固亢進状態をおこし、さらにリスクを増大させます。血圧低下は湯温にも影響され、高温浴（42℃）では出浴後の血圧低下は12時間まで持続するといわれています。血圧低下が長時間持続するため、入浴中のみならず出浴後も脳梗塞や心筋梗塞をきたす危険性が高くなります。

高齢者では上記のような血行動態の変動に対する自律神経系の反応が低下しており、そのことが入浴中あるいは入浴後の意識障害を引き起こし、入浴中の事故につながっていると考えられます。浴槽内での意識障害や脱力発作は溺水・溺死につながります。

### 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」という予防意識をもちましょう。高齢者の方だけでなく、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



参考文献：政府広報オンライン (gov-online.go.jp) 令和3年（2021年）11月11日  
東京都健康長寿センター研究所 高橋龍太郎先生 JIM vol.23 no10 2013年

ご意見・ご感想は事務局まで 中太閤山コミュニティセンター内  
☎ 56-4105, nakataikouyama\_chiiki@yahoo.co.jp

# ●●中太閤山まちづくり地域振興会●●

新健康ニュース第83号

発行人  
会長 江尻泰将

地域振興会では平成22年度より射水市と協力して、中太閤山地域の健診受診率を高め、生活習慣病、がんの早期発見・早期治療を通して、健康な中太閤山を目指す運動を展開しています



(今月のテーマ)

## 腰痛について

真生会富山病院 整形外科 駒井理

### 【多い腰痛経験者】

国内の調査では、一度はそれなりの腰痛を経験したという人は70～80%いると言われ、多くの方が腰痛を経験しています。しかしながら、その8割以上は明らかな原因を認めない非特異的腰痛と言われています。

### 【心配な腰痛と、そうでない腰痛】

腰痛は、いつの間にか治っていくということがほとんどですので、あまり心配しなくてよいことが多いのですが、注意したほうがよいと言われる場合としては、年齢が20歳未満、もしくは55歳以上の人。がんになったことのある人。ステロイドという薬を使って治療を受けている人。体重が減ったり、手足のしびれ、発熱などを伴っている人等です。このような方は、念のために医療機関を受診して、心配する必要のない腰痛かどうか、医師に相談した方がよいでしょう。また、痛みが長引く場合にも、一度診察を受けておくことが無難でしょう。



### 【一般的な対象法】

特に心配のない腰痛の場合、一般的な対象法としては、急性腰痛（痛くなってから4週未満）に対しては、痛みに応じて身体を動かすことが早い回復につながると言われています。本当に痛みが激しいときには安静にするしかありませんが、痛みが減ってきたら、できる範囲で適度に動いたほうが痛みをやわらげ、通常の生活に戻るのに有効と言われています。鎮痛剤は、痛みが強い時期には服用するとよいですが、少し落ち着いてきたら、薬を飲む回数を徐々に減らしてゆくのが良いと思われます。職業性の腰痛に関しても、痛みに応じて身体を動かしたほうが、痛みの改善につながり、休業期間の短縮とその後の再発予防にも効果的と言われています。

慢性腰痛（3カ月以上）に対しては、鎮痛剤の使用は短期間にとどめ、運動療法が有効とされています。さまざまな運動が勧められていますが、主に下半身のストレッチ体操と、腹筋・背筋を鍛える運動です。ただし、どのような運動でも、いきなり強い運動をするとかえって腰を傷めることがありますので、少し物足りないと感じる程度から、徐々に増やしてゆくのが無難です。



ご意見・ご感想は事務局まで 中太閤山コミュニティセンター内

☎ 56-4105, nakataikouyama\_chiiki@yahoo.co.jp