

入浴中も要注意、熱中症の原因に

入浴中のかくれ脱水も要注意です。風呂に入ると汗をたくさんかき、体内の水分を失います。かくれ脱水の状態が入浴を続けると、血液の流れが悪くなって体内の熱を放出しにくくなり、冬でも熱中症にかかりやすくなります。



熱中症で意識障害を起こすと、湯船で溺れる危険性が高まります。東京都市大教授の早坂信哉さん（入浴医学）は、「入浴中にぼんやりしたり、眠くなったりしたら風呂から上がりましょう」と話します。

万が一、意識を失った家族を湯船で見つけた場合は、意識がない状態で湯船から引き上げるのは難しいため、風呂の栓を抜いて救急車を呼びましょう。

入浴時の湯の温度にも注意が必要です。帰省や旅行で祖父母と孫と一緒に風呂に入るときは、湯の温度を子どもの適温に合わせましょう。高齢になると感覚が鈍くなり熱い風呂を好みますが、子どもは体温調整がしにくく、熱中症になりやすくなります。

早坂さんは、「40度の湯に10分程度つかり、体への負担が少なく温かい状態が持続します」と話します。入浴の前後にかけて少なくとも麦茶など500～600mlを飲んで水分補給するとよいでしょう。

今後の予定

4月20日（土）は、合同練習発表会です。例年通り、午後1時開始です。会場等詳細は近くになりましたらご案内いたします。

合同練習発表会に伴い、4月の山岸先生のご指導は、第1週の4月6日（土）と第4週の4月27日（土）となります。

勝浦探訪 官軍塚

太平洋の素晴らしい眺望が楽しめます

戊辰戦争時の際、旧幕府軍を討伐するため、官軍の熊本藩が箱館五稜郭に向かったものの、市内川津沖で船が難破、130数人の死者を出してしまっています。その後、遺体を埋葬供養したのが官軍塚です。現在では、毎年2月下旬から3月中旬頃にかけて約250本の河津桜が見事に咲き誇り千葉県桜の名所として知られています。今年も一部ほころび始めました。高台にあるため、河津桜だけでなく、展望台からは見晴らしの良い景色が楽しめます。



敷地内には、山裾に開けた美しい勝浦の港を詠んだ「ひく山は重りあひておのづから小さき港と成りあたりける」の斎藤茂吉の歌碑も建立されています。

官軍塚付近は、ウォーキングコースでもあります。坂道のアップダウンが多いため、歩くペースを考えて無理なく歩きましょう。

足に自信がない方は、お車でどうぞ。無料駐車場もありますよ。