本庄西地域包括支援センター本庄市社会福祉協議会

西包括だより

第27号

平成30年12月発行

〒367-0052 本庄市銀座1-1-1 本庄市市民活動交流センターはにぽんプラザ2階
電話　0495-22-7088　　FAX　0495-21-5516
担当地区：本庄西地域（千代田・若泉・中央・銀座・小島南・小島・万年寺・下野堂・（照若町）・都島・山王堂・沼和田・杉山・新井）

冬季のヒートショックにご注意を！

外気温が低くなる１月は、入浴中に心肺停止になる人が、最も少ない８月のおよそ１１倍です。この原因は、ヒートショックによるものです。

ヒートショック とは？？

急激な温度変化が体に及ぼす影響のことです。血圧が急に上下したり、脈拍が早くなったりすることで、失神や心筋梗塞、脳梗塞などが発症する危険があります。特に、冬季の入浴中の事故が多く、高齢者が全体の９割を占め、特に７５歳以上の年齢層で大きく増加しています。

ヒートショックが起こる原因は？

冬季は、寒い脱衣所で服を脱いで裸になり、冷え切った浴室に入ると血管が縮み、血圧が急上昇します。その状態で、熱いお湯に入ると、さらに上昇。しかし、体が温まってくると血管が広がり、血圧が下がります。こうした血圧の乱高下が心臓に負担をかけることとなり、ヒートショックの原因となります。

ヒートショックが起きやすい 場所 は？

冬場の冷え込んだ
トイレ・洗面所・浴室
極端な温度差がある場所です。



ヒートショックになりやすい 人 は？

65歳以上(特に75歳以上)
不整脈・高血圧・糖尿病の持病がある
狭心症、心筋梗塞、脳出血、脳梗塞の病歴がある。

入浴時のヒートショック防止対策

①脱衣所を暖房で暖める ファンヒーターなどであらかじめ脱衣所を暖めておきます。	④お湯の温度は４１℃以下に 室内や脱衣所の気温とお湯の温度の差が 10℃以上開かないようにしましょう。
②湯船のフタを開けておく 湯気が浴室全体を暖めてくれます。お湯の温度も少し下がります。	⑤食事の前に入浴する 食事の前に入浴することで、体の生理機能が疲れていない状態で入浴できます。
③シャワーでお湯をはる 浴室がシャワーの蒸気で暖まり、お湯の温度も程よくなります。	⑥一番風呂には入らない 一番風呂は浴室が冷え切り、お湯も熱いため、二番風呂以降に入るとよいでしょう。

トイレでのヒートショック防止対策

①トイレを暖房で暖める 人感センサー付き電気温風器等でトイレ内に暖房設備を設置しましょう。	③いきみすぎない 排便時にいきみすぎると心臓への負担が高くなります。また、排便時は、急激に血圧も下がります。血圧の乱高下が激しくなります。便秘対策も重要です。
②便座を温める 暖房便座を設置する。	④寝室とトイレを近くにする 寒い廊下を夜間歩くと心臓に負担がかかります。可能であれば、寝室はトイレに近い部屋にしましょう。

入浴後の血圧変動にも注意

ヒートショックは入浴中に多発していますが、**入浴後**も注意が必要です。

血圧の変動は、入浴後数時間は続きます。急激な温度変化に十分に気をつけましょう。



☆１２月予定表☆

日　　時	行　　事	会　　場
１２／１０（月） １３：３０～１５：３０	**オレンジカフェはにぽん　～リボンでクリスマスリース作り～** 認知症の方やその家族、関係者など、誰でも気軽に立ち寄ることができます。お茶を飲みながら、息抜きしませんか。	はにぽんプラザ ２階　活動室Ｅ
１２／１４（金） １４：００～１６：００	**認知症個別相談会** 認知症についての様々な相談に応じます。予約不要、相談無料です。お気軽にお越しください。	はにぽんプラザ ２階　社協事務所内