



つながる ふくしんぶん

《12月号》 No.18
令和3年12月7日発行
《発行》
社福) 東海村社会福祉協議会

こんにちは! 村社協です!



早いもので今年も残り1ヶ月となりました。寒い日が続きますが、いかがお過ごしでしょうか。気温が下がり乾燥する冬は新型コロナウイルスだけでなくヒートショックや感染症など、病気や事故にも注意が必要になります。今回のふくしんぶんは、冬場に気をつけていただきたいヒートショックに関する内容です。体調管理に気をつけながら寒い冬も元気に過ごしていきましょう。

寒い日の入浴に気をつけましょう!

ヒートショックとは急激な温度の変化により起こる体調トラブルのことで、特に寒暖差の大きい冬場の入浴時に多く発生しています。特に11月～3月の冬季シーズンは寒暖差が大きいため注意しましょう。ヒートショックは生活環境を改善することで、未然に防ぐことが可能となりますので、予防方法もお伝えしていきます。

入浴時のこんなことがきっかけで起こります

・寒い脱衣所や浴室で裸になったとき

・かけ湯なしで浴槽に入ったとき

・長湯して脱水状態になったとき

・浴槽から急に立ち上がったとき



こんな人は要注意!



持病・病歴がある方

○高血圧○糖尿病○脂質異常症○不整脈○脳出血○脳梗塞
○狭心症○心筋梗塞

以下入浴習慣がある方

○食事や飲酒直後○一番風呂
○早朝や深夜に入浴
○熱い湯○長湯

※入浴時だけでなく、寒いトイレでいきんだときにヒートショックが起こることもあります。

急激な温度差は、血圧の大きな変動を引き起こし全身の血流量の減少を招きます。その結果、脳卒中、心筋梗塞、めまいや立ちくらみなどを引き起こしてしまう可能性があります。高血圧や脳梗塞など持病や病歴がある人には命の危険もあり十分注意が必要です。

ヒートショックを防ぐためには

ヒートショックにならないために、予防策を紹介しますので予防に努めてみてください。ご家族による日ごろの声掛けやコミュニケーションも大切ですが冬場に冷える部屋を作らないように設備を整えることも大切です。

・入浴前に家族に一声掛ける

・早朝や深夜の入浴を避ける

・脱衣所や浴室を温めておく

・脱水予防のため入浴前後に水分補給

・湯温は41度以下、入浴時間は10分以内
(浴槽につかる前かけ湯をして体を慣らす)

・食後や飲酒直後、精神安定剤や睡眠薬の服用後は入浴を避ける

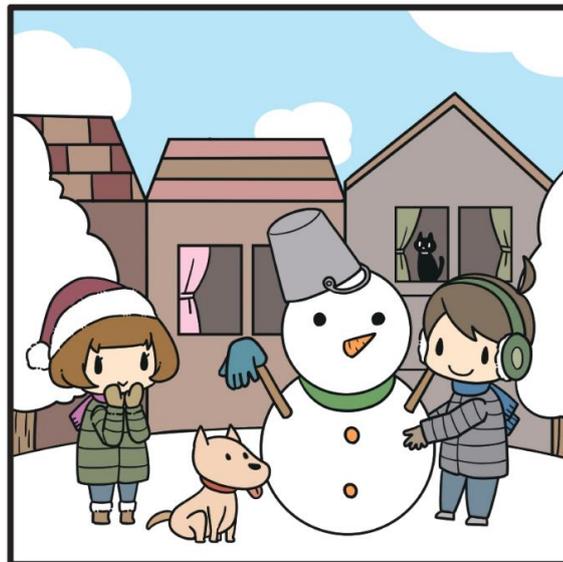
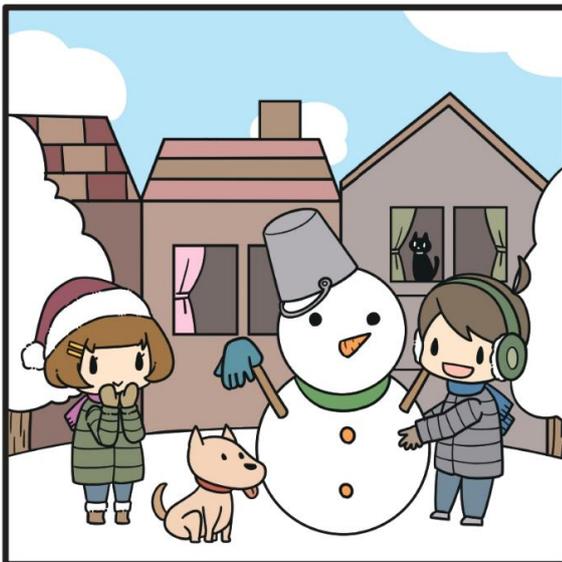
参考資料・冬に気をつけたい病気と事故（監修/桜美林大学老年学総合研究所 所長鈴木隆雄）東京法規出版

・介護のほんね <https://www.kaigonohonne.com/guide/medical/disease/heatshock>



レッツ! 脳トレ!

左右の絵には違いが5つあるので探してみてください! ※答えは裏面に!



【お問合せ】
社福) 東海村社会福祉協議会 地域福祉推進係
TEL: 029-282-2804

心配ごと、お困りごと等あれば
お気軽にご連絡ください!