

まるせっぷクリニック便り



JA 北海道厚生連
まるせっぷ厚生クリニック
TEL47-3131 FAX47-3134
北海道厚生連イメージキャラクター
コウセイくん

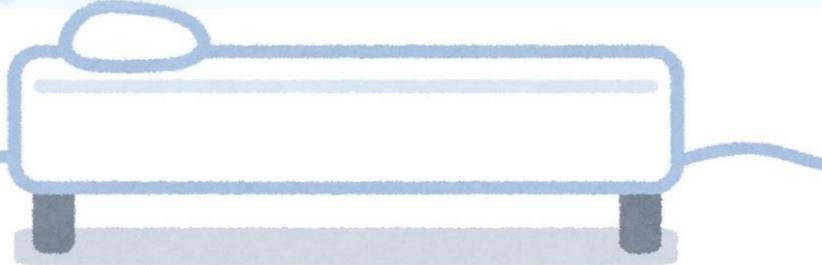


寒い季節に注意！ヒートショック！

ヒートショックとは、温度差による肉体的ショック症状のことです。ヒートショックを起こしやすいのは高齢者の方で、寒い冬場の発生率が格段に高くなります。ある報告書によると、1年間に全国で19,000人もの方が入浴中にヒートショックで死亡しており、この数は全日本交通安全協会が発表している交通事故の年間死者数の約4倍にあたる数字であり、大変多くの被害が出ていることがわかります。誰にでも起こり得るヒートショックについて詳しく知り、予防・対策をしっかりと行いましょう！

急激な温度差にさらされないことが大切

12月から2月にかけての季節に事故が多く、重篤なヒートショックにおいて最もリスクが高いのは入浴時で、死亡者の約82%が高齢者であることから、冬期の高齢者の入浴時には細心の注意を払う必要があります。しかし、寒さ＝ヒートショックの原因とは言い切れません。東京都健康寿命医療センターの調査によると、事故発生件数県別ワースト3は、香川県、兵庫県、滋賀県と、いずれも北国ではありません。北国は屋外と屋内の温暖さが大きくなり、それをわかっているため、外出時の防寒に力を入れ、屋内外の移動時の急激な温度変化を防ぐ対策がとられているため、それが被害数に大きく左右されています。このことから原因は寒さではなく、急激な体感温度の差にあることがわかります。



みんなのギャラリー



みなさんの作品も
飾ってみませんか？
職員にお気軽に
お声かけ下さい☆

ヒートショックが起こりやすい場面と予防法



1. 脱衣所や浴室は暖かく、湯温は41℃以下

脱衣所や浴室は、暖房で暖かくしたほうが血圧の変動は少ないといわれています。暖房がない場合は、浴室を開けてシャワーから浴槽にお湯をはったり、浴槽の蓋を開けておいたりすると温暖差がなくなります。

2. 飲酒後の入浴は控える

飲酒をすると血圧が下がります。入浴中も血管が拡張して血圧が下がります。飲酒後の入浴は血圧が二重に下がりやすく危険な状態です。飲酒後の入浴は控えるようにしましょう。



暖房が効いていない部屋の場合、起きてすぐにそのまま布団から出ると、急激な冷気にさらされるため、血圧が一気に上昇してしまいます。布団の中で伸びや、手足の指の曲げ伸ばしなどのストレッチをし、体を温めてから布団を出るようにしましょう。また、布団やベッドから手が届くところにすぐに羽織れるものを用意しておきましょう。



ほんの少しの時間だからと薄着のまま外へ出るのは禁物です。温度差が10度以上の急激な温暖差を感じることでヒートショックを引き起こします。暖かい室内から冬の屋外へ出る場合は厚着をするなど、必ずしっかりと防寒対策をするようにしましょう。また、首回りは太い血管が通っているにもかかわらず露出しがちな部位です。マフラーを巻いたり、タートルネックの洋服を着用することで大きな予防効果が得られます。

3. 入浴時は、家族にひと声かけよう

入浴は家族の居る時や冷え込まない日中にしましょう。入浴時は家族に一声かけて、とくに高齢な方に対しては5分おきに様子を見てあげましょう。

4. 入浴前に血圧を測定

高齢者の場合、血圧が高くて体調が悪くても気づきにくいので、入浴前に血圧を測定することは良いことです。体調を知る目安にもなります。血圧が高いときは用心して下さい。また、室温が低くても血圧は上がります。温度管理も一緒に行うと良いでしょう。

5. 若くても油断は禁物

ヒートショックは高齢者以外でも起きています。一人暮らしの場合は深夜や、疲れているときは浴槽につかる入浴は控えましょう。



朝の着替えは、部屋を先に暖房器具で暖めてから行いましょう。また、脱衣所に暖房器具がない場合の入浴時の脱衣は、お風呂が沸いたら湯船の蓋を開け、室内を温めたのち浴室で行うようにしましょう。そして、直に肌に触れる肌着は、冷たさを感じない起毛素材のものを選びましょう。



トイレ室内はリビングやダイニングといった他の部屋に比べて極端な温度差が生じやすく、冷気を直に肌に感じる場所でもあります。特に冬の早朝や夜中のトイレの冷え込みには注意が必要です。可能であれば、狭い室内にも置ける小型の暖房器具を用意しましょう。難しい場合は、暖房式便座やパイル地の便座カバーを導入することをおすすめします。スリッパもひんやりする素材を避け、パイル地などをチョイスしましょう。