

# おりづる

上杉在宅介護  
支援センター  
通信  
平成30年新春号

毎日寒い日が続いておりますが、お変わりなくお過ごしでしょうか。  
今年も上杉在宅介護支援センターは『介護の不安を少しでも安心に』変えてさし  
あげられるように、職員みなで頑張っております。  
みなさまにとってこの一年が幸多き年となりますようお祈り申し上げます。



上杉在宅介護支援センター 所長 黒須美穂子

## 寒い日に気を付けたい「ヒートショック」

今回は冬の入浴に潜む危険についてお伝えします。

ヒートショックが原因で入浴時に失神・死亡する事故は、特に高齢者や生活習慣病の人がリスクが高いといわれています。全体の約50%が外気温と湯温の差が激しくなる12月から2月に発生するそうです。

例えば、暖かい居間などから冷え切った脱衣所や浴室に移動したり、熱いお湯につかることで、温度の急激な変化にさらされた時、体内では急な血圧の変化が起こります。それによって心臓や血管などに負担がかかり、心疾患や脳梗塞などが起こりやすくなる状態がヒートショックです。冬場にお風呂に入るのがなんとなく負担に感じるのは、寒さが身体に負担をかけているからかもしれません。

ヒートショックを防ぐためには

- 1、脱衣所と浴室を温める
- 2、お湯はぬるめ(41℃以下)に、つかるのは10分以内
- 3、浴槽から急に立ち上がらない
- 4、体調が悪い時や飲酒をした時は入浴を避ける
- 5、深夜や早朝の入浴は避け、家族に一声かけてから入浴する



お風呂で体を温めて、湯船で一息つく時間は楽しみなものです。気をつけるべきところは気を付けて、安全に過ごせればよいと思います。

まだまだ寒さ厳しきおり、くれぐれもお身体ご自愛下さい。



日本一やさしい居宅介護支援事業所を目指す「上杉在宅介護支援センター」へご相談がございましたら・・・

内科佐藤病院となりオオノビル5階へご連絡下さい！！

・TEL 022-217-2215    ・FAX 022-713-3376