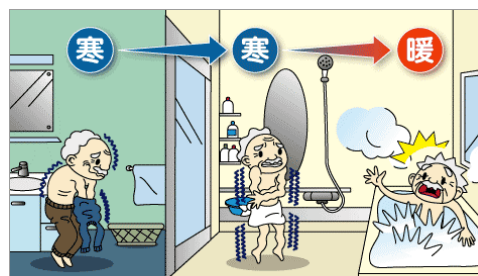


ケアフル伊予 看護通信 2月号

とても寒くなりました！
みなさんお変わりありませんでしょうか？
今回は、室内と室外や、室内の中でも起こりうる気温差について、お話します。

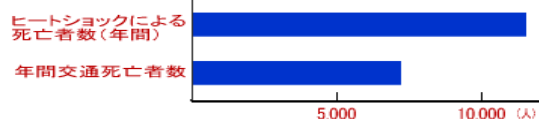
***寒い冬の急激な温度変化によって、血圧上昇など体に負担がかかることをヒートショックと言います。**
高齢になると、心筋梗塞や脳卒中の引き金になります。
とくに、居間との温度差が激しい浴室やトイレなどブルブルっとくる場所は要注意です。

***ヒートショックを起こしやすい場所**
・浴室 ・洗面所 ・脱衣所 ・トイレ ・台所



◎急激に温度が下がると、体温を逃がさないように血管が収縮して血圧や脈が一気に上昇します。
そこで、狭心症発作や、脳卒中、心筋梗塞など起こりやすくなります。

交通事故死亡者より多いヒートショックでの死亡



2006年の交通事故死亡者数は7,272人(事故後30日以内に亡くなった人)であるのに対して、ヒートショックで亡くなった人は推定14,000人とされています。

また、ヒートショックは、高齢者が家の中で亡くなる原因の4分の1を占めています。

★ヒートショック対策

- ・飲酒後や、お薬を飲んだ直後の入浴は避ける。
- ・お湯の温度は、41度以下。ぬるめを心がけましょう。
- ・浴槽のふたを開けたり、シャワーで浴室を温めましょう。
- ・洗い場に、マットやすのこを敷きましょう。
- ・かけ湯、半身浴で、徐々に温めてから入りましょう。
- ・居間からトイレ、浴室に行く際には、暖かい恰好で行きましょう。
- ・寒いトイレで、長くいきまないようにしましょう。

以上のことに注意をして、寒い冬を乗り越えましょう♪



ケアフル伊予 看護師 入岡志帆