

こもれび Times12月号



12月に入り一段と寒い日が続いておりますが、体調はいかがでしょう？

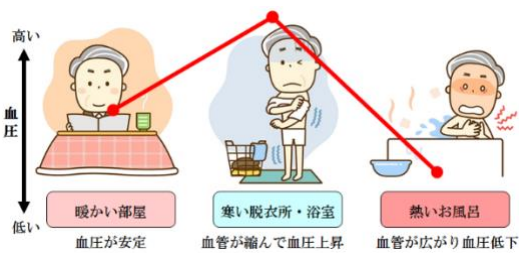
今年はインフルエンザの流行も心配ですね。

感染対策を引き続き徹底して行い予防していきましょう。今回は特にこの時期に家の中で心配となる「**ヒートショック**」についてお話したいと思います。

【ヒートショックとは】

ヒートショックは、暖かい部屋から寒い部屋への移動など、急激な温度の変化により血圧が上下に大きく変動することなどが原因で起こります。

気温が下がる冬場に多く見られ、失神や不整脈のほか、死に至ることもあります。



高血圧や動脈硬化の度合い強い人ほど血圧変化の影響を受けやすく、血圧の大きな変動により体にストレスがかかり心筋梗塞や脳梗塞などの誘発リスクが増えてしまいます。

【冬のお風呂の事故が増加！】

事故の約7割が冬季（11月から3月）に集中しており、その要因はヒートショックによるものとされています。高齢者の浴槽内での**死亡は不慮の溺死事故の71%**を占めています。浴槽内での溺死者は、年代が上がるにつれて増加しており、特に**75歳以上の後期高齢者**が増えています。

平成27年のデータでは、家庭の浴槽での溺死者数での約10年前より約1.7倍も増加しています。

【ヒートショック予防・対策】

1 入浴前に脱衣所や浴室を暖めましょう

・湯を浴槽に入れる時に、シャワーから給湯すると、シャワーの蒸気で浴室の温度が上がります。

・沸かし湯の場合は、浴槽の湯が沸いたところで、十分にかき混ぜて蒸気を立て、蓋を外しておくとういでしょう。



2 お風呂の温度は41度以下、湯につかる時間は10分までを目安にしましょう

・半身浴でも長時間入浴すれば体温が上昇する可能性があるため気をつけましょう。

3 浴槽から急に立ち上がらないようにしましょう

4 食後すぐの入浴や、飲酒后、医薬品服用後の入浴は避けましょう

・食後は、血圧が下がり過ぎる食後低血圧によって意識を失う恐れがあるので、食後すぐの入浴は避けましょう。

・飲酒后、アルコールが抜けるまでは入浴しないようにしましょう。

・体調の悪い時や、睡眠薬等の服用後の入浴は避けましょう。

5 入浴の前に同居者に一声掛けて、意識してもらいましょう

・入浴時の死亡事故を防ぐには、早期発見が重要です。

・同居者は、高齢者の入浴開始の時間を覚えておき、「時間が長い」、「音が全くしない」、「突然大きな音がした」など、何か異常を感じたら、ためらわずに声を掛けるようにしましょう。

ヒートショック対策だけではなく常に暖かく過ごすことを意識し体への負担を軽減していきましょう。

【参考】暮らしの知恵、福岡県庁 HP、厚生省統計

【作成】浜浦町薬局