

えのもとだより

## 気温の下がる冬場はヒートショックに注意!

ヒートショックとは、暖かい部屋から寒い部屋への移動などによる急激な温度の変化によって血圧が変動することにより身体がダメージを受けること。失神や不整脈を起こし、急死に至る危険な状態になること。

ヒートショックで死亡する人は、年間 19,000 人とされています。令和 3 年度の交通事故死亡数が約 2,600 人ですから、いかに身近で多い事故であるという事がわかると思います。

### ヒートショックの危険性が高い方

☆高齢者の方	若い方と比較して血管が硬いため、血圧の変動に伴うリスクが大きく、皮膚感覚が鈍くなっている為温度差を自覚しづらい傾向にある。
☆高血圧の方	血圧が変動しやすく低血圧となりやすい為、意識を失う可能性がある。
☆生活習慣病の方	糖尿病や脂質異常により動脈硬化が進んでいる可能性があるため、血圧の変化に注意が必要
☆心臓病の方	血圧の急激な変動が心臓に負担をかけるため心筋梗塞や脳卒中に繋がる可能性がある。

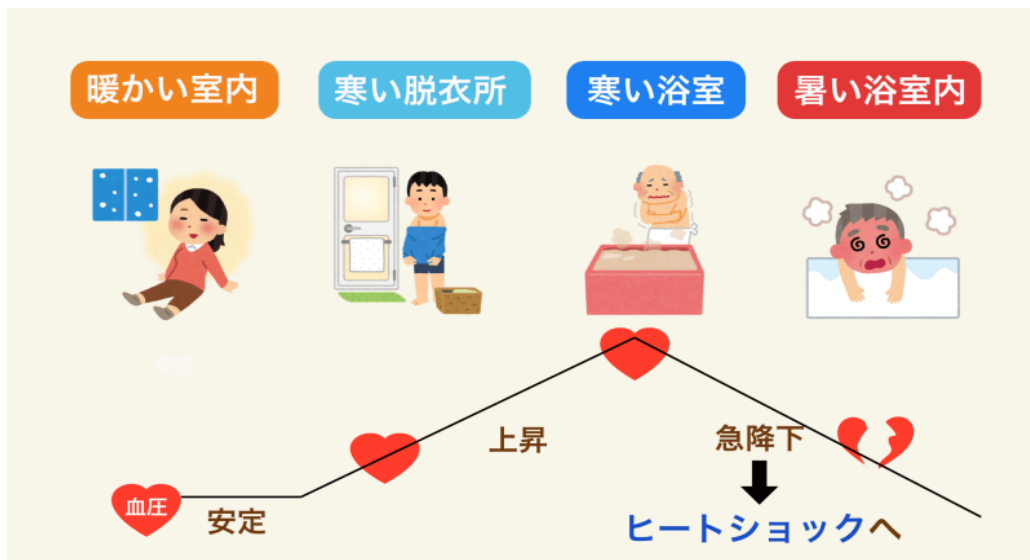
### 入浴時は特に注意!

暖かい居間から冷え切った脱衣所や風呂に移動し、熱いお湯につかることで、急激な温度変化がおこる。血圧が変動し心臓や血管などに負担がかかります。

特に高齢者は血圧変動が起こりやすく、体温調節機能も低下している傾向にあるので注意が必要です。心疾患、脳卒中といった疾患は、入浴中の死亡リスクの上昇と関連が深く、これらの疾患のある人も注意が必要です。

入浴中の死亡者数は交通事故死亡者の 4 倍となっています。





### 冬の入浴時のヒートショックを防ぐ対策

- \* 入浴前に脱衣所や浴室を温める。
- \* 湯の温度は **41度以下**、湯に浸かる時間は10分を目安にしましょう。
- \* 心臓病や高血圧の人には半身浴がおすすめ。
- \* 浴槽から急に立ち上がらないようにしましょう。
- \* 食後すぐやアルコールが抜けていない状態での入浴は控えましょう。
- \* 精神安定剤、睡眠薬などの服用後の入浴は危険ですので注意しましょう。
- \* 冷え込む深夜や早朝の入浴は控えましょう。(夕食前できれば日没前)
- \* 入浴前後に **コップ1杯の水** を飲んで脱水予防しましょう。

トイレもお風呂と同じくヒートショックが起こりやすい場所です。

暖房便座や小型暖房器で他の部屋との寒暖差をなくしましょう。

排便時のいきみ過ぎにも注意です。(いきみ過ぎると一時的に血圧が上がり排便後急激に下がります。)

**しっかり寒暖差対策をして、ヒートショックを起こさないよう注意しましょう。**

