

## やすらぎの村便り

冬の入浴、ご存知ですか？『ヒートショック』  
ご注意!!

ヒートショックとは、急激な温度の変化により血圧が大きく変動して起こる症状のことです。

暖かい居間から寒い脱衣所へ、衣類を脱ぎ熱い湯船へ…ゾクゾク、ぶるつとしたことはいませんか？ヒートショックを起こす原因は10度以上の温度差といわれています。

暖かい場所と冷たい場所を行き来した時、急激な血圧の上昇下降によつて血管や心臓に大きな負担がかかります。それが心筋梗塞、脳梗塞、脳出血、不整脈、失神などを引き起こす原因となるのです。

ヒートショックによる死者数は年間1万7000人、年間の交通事故死者数の約3.8倍という調査結果もあります。血管のもろくなつている高齢者、高血圧、糖尿病、脂質異常症の方は特に注意が必要です。

では、どうしたらヒートショックを防げるのでしょうか？



・脱衣所、浴室や浴槽の温度差を小さくする。

暖房器具などで暖める、シャワーでの湯はりも蒸気で浴室が温まります。

・体調が優れない時は無理して入浴しない。

・浴槽の湯温を高くし過ぎない。湯温は42度未満にする。

・入浴する際は、家族の誰かに声をかけておく。ひとりでの入浴を避ける

声を掛けておくとか何か異常が起きた時早く気付いてもらえます。

以上、いくつか対策をあげてみました。「やすらぎの村 デイサービスセンター河内長野営業所」でも、以上のようなことに気を付けて、安全な入浴介助を行うようにしています。

やすらぎの村

デイサービス河内長野 有馬ますみ

## キタバ薬局 やすらぎの村



設計:木村工務店 施工:みとハウジング

## キタバ薬局の

介護用品売り場が  
南大阪最大級のショールーム  
を完備してリニューアル  
オープンしました!

ヘルス21  
キタバ薬局  
グループ

キタバ薬局グループ  
富田林市向陽台 2-2-15

☎0721 (28) 6261 (代)