

令和 元年 12 月 9 日

発行元 社会福祉法人博愛会 ルーエハイム

電話番号 372-3811 (代表)



朝晩の気温が一桁となり、いよいよ冬本番となりました。  
お風呂が気持ちの良い季節でもありますね。  
今回は、冬に多いヒートショックについてお伝えしようと思います。



1. 65 歳以上の高齢者に多い、「ヒートショック」

入浴は、体が温まって血行が良くなり、気分をリラックスさせてくれます。湯船に浸かる習慣のある日本では、浴室は、日々の疲れを取り、体を癒してくれる場です。しかし、家庭の浴室でヒートショックによる急死が多く発生しています。ヒートショックに関連した入浴中の心肺停止者数は、気温が低下する 10 月頃から増えて、1 月が最も多くなっています。予防対策を知って、安全で快適な入浴をしたいものです。

2. 生活習慣病の人にも要注意

ヒートショックに関連する主な病気は、心筋梗塞や脳梗塞、脳出血などが知られています。又、入浴中はのぼせや失神、不整脈等を起こしやすく、その事が、急死の原因に繋がっています。ヒートショックのリスクは、高齢者に限らず、生活習慣病の人にもあり、注意してほしいと医師は指摘します。

糖尿病:自律神経に障害があり、血圧が不安定

高血圧、脂質異常症:動脈硬化が進んでいるので、血圧が変動しやすい。

3. 予防するための対策

①脱衣所や浴室は暖かく、湯温は 41 度以下。

脱衣所や浴室は暖房で暖かくした方が血圧の変動は少ないと言われています。暖房がない場合は、浴室を開けてシャワーから浴槽にお湯を張ったり、浴槽の蓋を開けておいたりすると寒暖差が無くなります。又、お湯の温度は 41 度以下にしましょう。

②入浴時は家族に一声かけましょう。

入浴は家族がいるときや、冷え込まない日中にしましょう。入浴時は家族に一声かけて、とくに高齢な方に対しては、5 分おきに様子を見てあげましょう。意識を失って水を吸い込んだら、5 分が生死の分かれ目です。

③飲酒後の入浴は控える

飲酒をすると、血圧が下がります。入浴中も血管が拡張して血圧が下がります。飲酒後の入浴は血圧が二重に下がりやすく、危険な状態です。

④入浴前に血圧を測定

ご高齢の方の場合、血圧が高くて体調が悪くても気付にくい事もあろうかと思われれます。入浴前に血圧を測定する事は、良い事です。体調を知る良い目安になります。

◎ 在宅介護支援センターでは、高齢者・在宅で介護の必要な方への相談援助を行っております。内容により、市役所・地域包括支援センターなど必要な各連携機関へのご紹介をさせていただきます。ご自宅へ訪問しご相談をうかがうこともできます。料金はかかりません。お困り事、相談事がありましたらお気軽にお電話ください。



在宅介護支援センター ルーエハイム

担 当 林・安田・浅岡・田中・谷本

鈴鹿市長法寺町字権現763番地

電話番号 059-372-3811

来所・訪問相談 平日8:45~17:30

電話相談 24時間受け付けております