

泉区在宅医療相談室たより

TEL 045-382-9810 FAX 045-382-9811

Mail:soudan-izumi@chic.ocn.ne.jp



Vol.17

2022 年 11 月

街路樹の木々も色づき、朝晩寒くなってまいりました。コロナ感染症も少しずつ増えてきていますので感染対策を励行しながら、体調管理をしていきましょう。朝晩の寒暖差に伴いヒートショックを起こす可能性もありますので気を付けましょう。

《ヒートショックとは》

家の中の急激な温度差によって血圧が大きく変動することで失神や心筋梗塞、脳梗塞などを引き起こし、身体へ悪影響を及ぼすことです。

《ヒートショックを起こしやすい場所》

- ① 冷え込んだトイレ
- ② 冷え込んだ洗面所や浴室など温度差が大きい場所
トイレで排便時いきむと血圧が上がり、排便後血圧が急激に低下するためヒートショックが起こりやすくなります。

《ヒートショックになりやすい人》

- ① 65歳以上（特に75歳以上）
- ② 狭心症・心筋梗塞・脳出血・脳梗塞などの病歴がある
- ③ 不整脈・高血圧・糖尿病などの持病がある
- ④ 飲酒直後に入浴する・食べた後すぐに入浴する・内服後すぐに入浴する・一番風呂深夜に入浴・42度以上の湯に首まで長くつかるとの習慣がある
- ⑤ 居住空間で温度差がある
・浴室・脱衣所・トイレに暖房がなく、冬場は寒い
・浴室がタイル張りや窓があり、冬場は寒い

《入浴時の注意》

- ① 脱衣所や浴室に暖房器具を設置し暖かくする
お湯を張った浴槽のふたを開けて浴室を温める
1人入った後の浴室が温まっているときに入る
- ② ゆっくり温まる
かけ湯をし、体を慣らしてから入浴し長湯しない
- ③ 入浴前後は水分補給する
汗をかくたり、見えない水分の蒸発があるので
コップ1杯程度の水分補給をしましょう
- ④ 食後は1時間以上あけてから入浴する
晩酌は入浴後にしたらいかがでしょうか
- ⑤ 浴室に手すりを付ける。ゆっくりつかまりながら浴槽から出る。
入浴中に誰かが声をかけ安否確認をすることも大切です



《冬の脱水について》

冬は空気が乾燥する季節です。さらに暖房を使用するため、知らぬ間に体から水分が失われます。また、高齢者は感覚機能も鈍くなり、のどの渇きに気づきにくい特徴があります。カフェインが多い緑茶やコーヒーは利尿作用が高いため、白湯やゼリー・果物などから水分補給をしましょう。常温のスポーツドリンクを、少しずつ飲むことも脱水に有効です。1度にたくさんではなく少しずつこまめに水分補給しましょう。

