

寒い冬の入浴時には、ヒートショックに注意しましょう

◆ヒートショックにご用心

まだまだ寒い日が続いています。皆さんいかがお過ごしでしょうか。暦の上では「立春」を迎える2月ですが、寒さが厳しいこの時期。今月は「ヒートショック」についてご紹介します。

◆「ヒートショック」って、ご存知ですか？

ヒートショックとは、急激な環境温度の変化によって、血圧が大きく変動することをきっかけとして起こる、健康被害の総称です。失神、不整脈、心筋梗塞や脳梗塞を発症することがあり、命を落とす危険もあります。特に冬場の入

浴時は、この「ヒートショック」を起こしやすいのです。

消費者庁によると、高齢者の事故のうち、「入浴中の事故」は「交通事故」よりも多くなっています。その件数も年々増加しています。そのうち9割が65歳以上の高齢者の事故で、特に注意が必要です。

◆どうして「ヒートショック」が起こるのか

浴室でのヒートショックが起こる原因は、主に次の2点です。
①寒い脱衣所で服を脱ぎ、寒い浴室へ入る
服を脱ぐことで、体温が奪われて血管が収縮し、血圧が急激に上がります。

②温かい湯船に入る

今度は逆に体が温まることで、血管が拡張し、血圧が急激に下がります。

この、血圧の「急激」な変化がヒートショックの要因です。先ほど、高齢者の方の事故が多いというところを紹介しましたが、
・高血圧・糖尿病・脂質異常症など、動脈硬化のリスクがある方
・肥満や睡眠時無呼吸症候群、不整脈などがある方
についても、ヒートショックの影響を受けやすいことが分かっています。また右記以外の普段持病もなく健康な方でもヒートショックを起こすことがあります。

◆ヒートショックを防ぐためにできること

①入浴前に、脱衣所と浴室を温めておく
あらかじめ脱衣所を温めてお

く、浴室もシャワーのお湯の蒸気で温めておくなど、温度の変化を小さくしておくことが大切です。
②湯船につかる前に、かけ湯で体を温める

寒いのですぐ湯船に入りたい気持ちは分かりますが、シャワーやかけ湯をして、徐々に体を温めてから入りましょう。

③湯船の温度は41℃以下、入浴は10分以内とする
熱いお湯につかること、長時間

お湯につかることで体温が上昇しやすくなります。湯温は41℃以下、入浴時間は10分以内を目安としましょう。

④入浴前後には水分補給を
脱水を避けるため、しっかりと水分補給をしましょう。

⑤飲酒後や、食後すぐの入浴は控える
アルコールや食事は、一時的に

血圧を下げます。特に飲酒後は入浴中の事故につながる恐れもあるため、控えましょう。

⑥家庭内の「見守り体制」をつくる
高齢者や持病のある方は特に、入浴前に家族へ一声かけましょう。また、普段より入浴時間が長いと感じる際は声をかけるなど、見守り体制をつくりましょう。

温度差の大きい場所があれば、断熱・防寒対策ができることよりいいですね。寒い冬を元気に乗り切りましょう。

あゆみだより

入浴

の話

このコーナーでは、毎月、町総合保健福祉センター職員である保健師、社会福祉士などが、健康や福祉、介護、健康診査などに関する情報をリレー形式でご紹介します。



今月の「あゆみだより」は
高倉 美保 保健師

ヒートショックは冬場の入浴時に起こしやすく、特に65歳以上の高齢者は注意が必要です。入浴前には脱衣所と浴室を温めたり、湯船につかる前にかけ湯をしたりしてヒートショックを防ぎ、寒い冬を元気に乗り切りましょう。

Smile

わが家の“笑顔”をご紹介します



奥名 穂乃美 ちゃん (1歳)

父・宏紀さん 母・美樹さん
(八丁区)

すくすく元気いっぱい
大きくなってね

山下 叶愛 ちゃん (1歳)

父・賢祐さん 母・夏美さん
(有安区)

すくすく元気に
成長してね



北里 真那迦 ちゃん (1歳)

父・雄秀さん 母・春香さん
(緑町区)

元気にスクスク
大きくなーれ



Child-Care

2月の子育て支援カレンダー

○ 甲佐保育園

☎096-234-0186

園庭開放(土・日曜日、祝日を除く)

○ 若草保育園

☎096-234-0013

園庭開放(土・日曜日、祝日を除く)

○ 竜野保育園

☎096-234-0519

16日(土) 発表会

20日(水) お誕生会

園庭開放(土・日曜日、祝日を除く)

○ 乙女保育園

☎096-234-3947

園庭開放(土・日曜日、祝日を除く)

○ 緑川保育所

☎096-234-0789

園庭開放(土・日曜日、祝日を除く)

○ 甲佐町子育て支援センター

(竜野保育園内) ☎096-234-0305

1日(金) 豆まき

4日(月) お雛様作り

6日(水) お散歩(園周辺)

8日(金) 親子で読書

13日(水) バレンタインチョコ作り

15日(金) ぬり絵

18日(月) けん玉作り

20日(水) お誕生会(要予約)

22日(金) ブロック遊び

25日(月) お絵かき

27日(水) 絵合わせ遊び

育児相談(電話・面接)
月～金曜日 午前9時30分～午後4時

体験保育
月・水・金曜日 午前9時30分～正午

2・3月の保健活動

●会場 町総合保健福祉センター

+ 4か月児健診

2月21日(木) 午前9時

3月18日(月) 午前9時

+ 7か月児健診

2月21日(木) 午前10時

3月18日(月) 午前10時

+ ピカピカ1歳教室

2月1日(金) 午前9時30分

+ 1歳6か月児健診

3月12日(火) 午後1時

+ すくすく2歳児子育て相談

2月22日(金) 午前9時20分

+ 3歳児健診

3月12日(火) 午後1時20分

●健康や福祉、介護、健康診断などに
関するご相談・お問い合わせ先

・町総合保健福祉センター

・町地域包括支援センター

(町総合保健福祉センター内)

☎096-235-8711

●行事などに関する詳しい内容は、各園に直接お問い合わせください。