

訪問看護



No.39

問 訪問看護ステーション
☎ 32 - 2416

ステーション便り

冬のお風呂場、ヒートショック注意報

年間約1万9千人（2015年）が入浴中の事故死（溺水、疾患などを含む）で亡くなっており、その数は交通事故死した人の4倍以上とされています。入浴中の事故死は冬場の発生が多く、11月ころから増え始め、半数は12月～2月にかけて起きています。

今回は、この発生の要因の一つである「ヒートショック」をご紹介します。

ヒートショックとは 入浴時の寒暖の差で血圧が急激に変動し、心筋梗塞や意識障害を起こすこと

ヒートショックは、どのようにして起こるの？

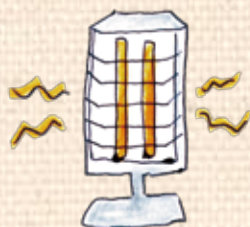
- ①冷えた脱衣所や洗い場で、血管が収縮して**血圧が上がる** ⇒心筋梗塞や脳卒中のリスクが高まる
- ②湯船で身体が温まり、収縮していた血管が一気に広がり、**上がっていた血圧が低下** ⇒意識を失い、浴槽で溺れてしまう



ヒートショックは、「脱衣所や洗い場の寒さで血圧が急激に上がる」というイメージが強いですが、「冷える」「暖まる」の2段階で注意が必要です。

入浴時のヒートショックの予防法

- ①入浴前に脱衣所や浴室を温める



- ・シャワーで湯をためる
- ・たまった湯をかき混ぜて、蒸気を立てる
- ・暖房をつける

- ②湯の温度は41度以下。湯に浸かる時間は10分までを目安に。



- ③浴槽から立ち上がる時は、手すりや浴槽のへりを使って、ゆっくり。

- ④食後すぐの入浴は控える。アルコールを飲んだらアルコールが抜けるまでは入浴を避ける。

- ⑤入浴前後には水分をしっかり摂取。水分不足は血圧が下がる。

- ⑥同居者がいれば、入浴前に一声かける



ヒートショックを予防して、冬場の入浴を楽しみましょう。