



健康・福祉・介護のひろば

問合せ 健康福祉課 ☎66・3111 健康担当132・133 福祉担当134・135 介護保険担当124 地域包括支援センター128

防ごう！冬の「ヒートショック」

入浴はからだが温まり血行がよくなり、気分をリラックスさせてくれます。湯船につかる習慣のある日本では、浴室は日々の疲れを取り、からだを癒やしてくれる場です。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。ヒートショックが関連した入浴中の心肺蘇生者数は、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ね。

◆◆ 65歳以上の高齢者に多い ◆◆

ヒートショックは、暖かい室内から寒い廊下やトイレに移動したり、寒い脱衣所で着替えた後、温かい湯船につかったりするなど、急激な温度変化によって血圧が大きく変動することでおきる健康被害です。年間でも1万9,000人と言われており、その中でも9割が65歳以上の高齢者と言われています。

◆◆ 生活習慣病の人も要注意 ◆◆

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。また、入浴中はのぼせや失神、不整脈などを起こしやすく、そのことが急死の原因につながっています。

◆◆ 予防のための5つの対策 ◆◆

安全に入浴するためのポイントを紹介します。

1 脱衣所や浴室は暖かく、湯温は41℃以下

脱衣所や浴室は、暖房であたた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はったり、浴槽の蓋を開けておくと浴室と脱衣所が暖まり寒暖差がなくなります。また、お湯の温度は41℃以下にしましょう。

2 入浴時は、家族にひと声かけよう

入浴は、家族がいるときは冷え込まない日中にしましょう。入浴時は家族にひと声かけて、とくに高齢な方に関しては5分おきに様子を見てあげましょう。

3 飲酒後の入浴はひかえる

飲酒をすると血圧がさがります。入浴中も血管が拡張して血圧がさがります。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。飲酒後の入浴は控えるようにしましょう。

4 入浴前に血圧を測定

体調を知る目安にもなるので、血圧が高い時は用心をしてください。また、室温が低くても血圧は上がります。温度管理も一緒に行くと良いでしょう。

5 若くても油断は禁物

ヒートショックは高齢者以外でもおきています。深夜や疲れているときは浴槽につかる入浴は控えるようにしましょう。

これから寒さが一段と厳しくなってきます。体調に気をつけて過ごしましょう。

問合せ 健康福祉課 健康担当 ☎66・3111 内線132

簡単な手話を覚えましょう【第21回】

「クリスマス」の手話表現



両手の人差し指を交互させ、



同時に左右斜め下へ引き下ろします。



動画はこちらから

協力：ちちぶ広域聴覚障害者協会
担当：健康福祉課 ☎66・3111

更生相談

身体障害者の更生援護に必要な専門的な知識・技術についての相談及び指導を実施しています。補装具の処方及び適合判定、施設入所の判定、その他医療相談を無料で受けることができます。

(手足・体の障害の相談)

・12月13日(月) 熊谷児童相談所
予約制ですので、早めに健康福祉課へご連絡ください。

問合せ 健康福祉課 ☎66・3111
内線134