



みなさま いつも「はなまる訪問看護リハビリステーション」をご利用いただき、まことにありがとうございます。さて、新年最初のテーマは、冬の時期に怖い**ヒートショック**です。お耳にされたこともあるかと思いますが。特に65歳以上の方に起こりやすいと言われており、高齢者の室内における突然死の実に4分の1を占めているとも言われています。起こりやすい状況と予防について考えて参ります。どうぞ宜しくお願い申し上げます。



ヒートショックとは？

ヒートショックとは、血圧の乱高下によっておこる以下のような症状です。

- ・めまい
- ・立ちくらみ
- ・不整脈
- ・失神
- ・心筋梗塞
- ・脳梗塞
- ・脳出血



どういう人が注意するべきでしょう？

高齢者に起こりやすい健康被害ですが、全世代を通して注意は必要です。

特に注意すべきは以下のような方々です。

・65歳以上の方--- ヒートショックによる風呂場での急死者の8割が65歳以上という統計があります

・高血圧、糖尿病、動脈硬化症、不整脈、肥満体質

--- 血管性の障害がある、心臓への負担が大きい、自律神経の不調などが起こりやすい方

・浴室暖房、脱衣所暖房がない家--- 寒い浴室や脱衣所を暖めずに利用している方

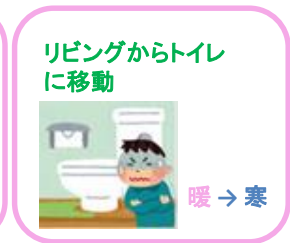
・熱い風呂を好む--- 入るとき温度差だけではなく、出た時の温度差も大きく、心臓への負担が大きい

・飲酒後に入浴する習慣がある--- 一般的に飲酒は血圧を下げるとされており、急激な血圧変化の恐れ

※厚生労働省の資料によりますと、2011年の交通事故死亡者は約4,600人に対し、ヒートショックによる死亡者は約17,000人です。また、死亡者数は年々増加傾向にあります。

どんなときにおこるのでしょうか？

特に冬場(11月から2月ごろにかけて)に起こりやすい現象です。一般的に、10℃以上の温度差が急激に起こった際に体に異常が起きやすいと言われています。



暖かいリビングから涼しい脱衣所へ移動したときなどは、体温を保つために血管が収縮し、結果血圧が急上昇します。さらに、脱衣所で衣服を脱いで寒い風呂場へ移動すると、さらに血圧が上がります。その後、暖かい風呂に入ると血管が弛緩し、今度は血圧が急激に下がります。こうした血圧の急激な変化が体に大きな負担となります。

風呂に浸かっている状態では、水圧で体が圧迫されています。この状態で急に風呂から出ると、水圧が一気になくなり、血圧も一気に下がって貧血状態になることもあります。意識消失による溺死のケースも多いようです。風呂は「ゆっくり入ってゆっくり出る」ことを心がけましょう。

また、食後は血圧が下がる傾向にありますので、高齢者の入浴は食前がより安全です。



裏面は入浴時のヒートショックの予防についてです

ちびワルコ代表



オイラ食後に熱い風呂に入るのが好きなんですけど... 長風呂だし

今までの説明が全部ぶち壊しなんですけど



ヒラノ看護師

ヒートショック予防の入浴法

～高齢者にぜひやってほしい5つのこと～



<1> 脱衣所と風呂場の暖房

浴室暖房のある家は必ず入浴前に暖気しましょう。浴室暖房がない場合は、シャワーでお湯をためたり、湯張り時に蓋を開けておき、蒸気で風呂場全体を温めるようにしましょう。このとき、脱衣所の暖気も忘れないようにしましょう。

<2> 入浴前に水分補給

1年を通して習慣にしましょう。入浴で汗をかくと、血液成分が濃くなり血栓ができやすくなります。この血栓が心臓や脳の血管に詰まり、心筋梗塞や脳梗塞などの原因になる場合があります。高齢者は1日の水分補給量が少ない傾向にありますので、入浴後にさらにもう1杯お水を飲むとより効果的です。

<3> 風呂の湯温は低めに設定

湯温が42℃以上だと心臓への負担が大きいと言われています。理想は40℃のお湯に10分間浸かることです。熱めの風呂に慣れてしまっている方は最初は物足りないと感じるかもしれませんが、数週間で慣れてきます。温度表示のない給湯器をご使用の方は温度計で湯温を計ることをおすすめします。

<4> 湯舟には ゆっくり入ってゆっくり出る

湯舟いきなり入ることはせず、足や腕などにかけ湯をして湯温に慣れてから、ゆっくり湯舟に入りましょう。湯温が熱いと感じたら一旦水を足して温度を下げるのもいいでしょう。湯温に慣れたら40℃まで追い炊きをします。湯船から出るときは、急に立ち上がりは避けません。普段はあまり意識はされませんが、湯舟の中ではばかにならない水圧が体にかかっています。急に立ち上がると水の圧迫が一気になくなり、血圧が急降下する場合があります。立ちくらみや最悪の場合失神してしまうことも少なくありません。入浴中の死亡例では、こうした症状で転倒による頭部の強打が直接の死因になっている例もあります。

<5> 食事もお酒もお風呂のあとで

食事をすると、消化のために血液は一時的に消化器官に向けて活発に流れます。このため、血圧は下がる傾向になります。また、飲酒も血管が膨張して血圧を下げる要因になります。それ以前の問題として、飲酒は反射神経を弱めてしまうので、浴室内でのスリップなどとのっさりの場合の反応が鈍くなったり、運動能力も弱めてしまいますので、飲酒直後の入浴は絶対にやめてください。

ヒートショックは血圧の乱高下によって起こる現象です。入浴時は血圧の変動を避けることはできませんが、できるだけ穏やかに変化させるように心がけてください。

★ リクエストにお応えしますコーナー ★ (今思い付きで名付けました... ^^;)

今月のリクエストは(...で今回は初めてですが)、当ステーションが日ごろお世話になっている某美人ケアマネさんからのご質問です。



Q 最近難しい診療科目名が増えてきたように思います。どういう診療をしているのかわかりづらいのですが... 教えてちびワルコ!

呼吸器内科

血液内科

消化器外科

循環器内科

呼吸器外科

内分泌内科

脳神経外科

A ハイハイ！お答えします。はじめに、診療科目には「標榜科目」という厚生労働省で定められた38の科目があり、この表示は法律で規定されています。紙面の関係で細かい説明が出来ない事をお許しください。これに対して「専門外来」といわれる、より専門性の高い診療を独自に表示している病院やクリニックなどがあります。例えば、「めまい外来」、「頭痛外来」、「便秘外来」などがそうですね。ただし、専門外来を掲げている医療機関も、必ず標榜科目を掲げているので、そちらも参考にしてください。「どこに掛かったらいいのかな?」と思ったときは、いきなり専門外来に行かず、まずはかかりつけ医にご相談ください。ほとんどのクリニックには複数の提携医療機関があります。

ちびワルコ代表



リクエストを募集しています。「こんなことが知りたい!」「これはどうなってるの?」などの疑問をどしどしお寄せください!



はなまる訪問看護 リハビリステーション

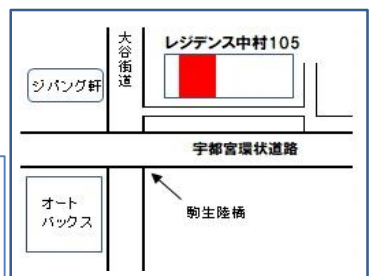
宇都宮市駒生町832-29

レジデンス中村105号室

TEL 028-678-2990

FAX 028-678-2992

介護事業所No.0960190403



運営体制 ○看護師5名 ○理学療法士5名 ○作業療法士1名 ○臨床心理士1名 ○事務員2名

各種指定等 各種加算等 難病 精神 自立支援 小児 生保 被爆者 一般 労災 特定疾患等 24時間対応体制 緊急時 特別管理 I, II 精神(複数回、早期集中)等