

年が改まり、厳しい寒さの中にもすがすがしさが感じられる日々ですが、皆さまいかがお過ごしでしょうか。旧年は大変お世話になりました。また今年もだんらん福祉用具貸与販売事業所をどうぞよろしくお願い致します。

寒い冬の“ヒートショック”に注意

「ヒートショック」とは・・・

温度の急激な変化により体が受ける影響です。たとえば、暖かいお部屋から廊下、トイレ、浴室など、温度の変化が激しい所へ移動すると、体の温度変化に対して、血圧を急激に変化させ脳卒中や心筋梗塞などにつながる恐れがあります。

ヒートショックの影響を受けやすい方は、65歳以上の高齢者、高血圧症、糖尿病、動脈硬化症がある方といわれ、特に外気温が低くなる12月から1月にかけて、入浴中に心肺機能停止となる人が急増します。

ヒートショックは体全体が露出する入浴時に多く発生するといわれ、暖房をしていない脱衣室や浴室では、室温が低いいため衣類を脱ぐと体表面全体の温度が10度程度下がり、寒冷刺激によって血圧が急激に上がってしまい、心筋梗塞や脳卒中を起こす原因のひとつとされています。



ヒートショック対策

- 寒い時期は、入浴する前に脱衣室と浴室を十分に暖めておきましょう。
温度差が大きいことが原因なので、できるだけ家全体の温度差がなくなるような工夫をしましょう。
冷えやすい脱衣所を暖房器具で暖めたり、入浴前に浴槽のふたを開けておくだけでも違います。また、高い位置に設置したシャワーから浴槽へお湯をはることで、浴室全体を温めることができます。
- ヒートショックの影響を受けやすい方は一番風呂を避ける
家族が入ったすぐ後の、浴室が十分に暖まってから入浴しましょう。

寒い季節、暖房などを効果的に取り入れ、入浴方法に気を配ることで、ヒートショックを予防しましょう。



〒942-0171

新潟県上越市頸城区北方 125-8

だんらん福祉用具貸与販売事業所

☎ 025-530-3657

- ・福祉用具レンタル
- ・福祉用具販売
- ・紙おむつ販売
- ・福祉用具中古品買い取り・販売

