



みなさんこんにちは。お陰様で、先月で当事業所は開設から丸2年を迎えることができました。皆さまからの暖かいご支援に、心から感謝いたします。

さて、過ごしやすい秋の陽気は短く、特に東北以外の出身スタッフは冬に向けて気を引き締めております。今回の通信は、過去に2度ほど紹介しましたが、「**ヒートショック**」についてです。冬場に体調を崩さないよう、しっかりと対策していきましょう。

【冬に怖い ヒートショック とは?】

「**ヒートショック**」とは、急激な温度変化が体に及ぼす影響を言います。室内でもそれぞれの部屋で室温の差が大きく、部屋を移動して体が温度変化にさらされ、血圧が急変した結果、**脳卒中**や**心筋梗塞**などにつながる恐れがあります。特に気温が低くなる12月から1月にかけて急増し、日本でのヒートショックによる死亡者数は年間1万人以上と、非常に怖いものです。しっかり「**原因**」と「**対策**」を押さえましょう。

原因

- 暖かい居間などから浴室・脱衣所、トイレなどの室温の低い場所へ入浴する。
- 浴室は窓が大きいですが、窓まわりは熱が逃げやすい。浴室の熱流出の約半分は窓から。
- 浴室の面積が広かったり、タイル張りだと室温が下がりやすい。
- 食後1時間以内や飲酒時は血圧が下がりやすい。



対策

- 『**暖房**』
- 小型の暖房器の設置（脱衣所、トイレ）
- 浴室暖房器（壁や天井）の取り付け
- 浴室を断熱床にする
- 窓への断熱シートの取り付け
- 窓へのすき間テープの取り付け
- シャワーを活用したお湯はり
- 『**暖房以外**』
- 冬場は、気温の下がる夜ではなく、早めに入浴する。
- 食後1時間以内や飲酒後は入浴を控える。



【**冬の感染症**】を予防するため、乾燥に注意し、湿度は**50~60%**に調整しましょう！

新規利用者様、募集中！

一般財団法人訪問リハビリテーション振興財団
気仙沼訪問リハビリステーション
TEL : 0226-25-8323 FAX: 0226-25-8324