

自主防災ニュース Vol.18

残暑が長かったと思ったら急に気温が下がって一気に冬になってしまいましたね……。

寒い時期に特に注意が必要なのがヒートショックです。

交通事故の年間死亡者数が約 3000 人に対し、ヒートショックで年間 19000 人の人が亡くなっています。

去年の自主防災ニュース vol.13 でも書きましたが、今年もお風呂場やトイレの対策を進めてくださいね！

< ヒートショックを防ぐために(入浴編) >

LIFULL 介護 HP より

☆ 入浴前と入浴後に水分を補給する

入浴すると汗をかいて体内の水分が減って血液がドロドロに！ 入浴前後にはしっかり水分補給を！

☆ 食後 1 時間以上空けてから入浴する

☆ お酒を飲むなら入浴後に

☆ 部屋間の温度差をなくす

脱衣所や浴室に暖房器具を設置して暖かくしましょう。浴槽にお湯を溜める時にシャワーを使って高い位置から注ぐ、お湯を張った浴槽のフタを開けておくなども有効です。浴室が冷え切っている 1 番風呂を避けて 2 番目以降に続けて入っても。

☆ ゆっくり温まる

いきなり浴槽に入らず、心臓に遠い手足からかけ湯をしてお湯の温度に体をゆっくり慣らしてから浴槽に浸かりましょう。

☆ 浴槽の湯温を低めにする

高温のお湯は心臓に負担がかかります。38℃から40℃ぐらいのぬるめのお湯に入りましょう。

☆ 浴槽から急に立ち上がらない

急に立ち上がると血圧が急降下して立ちくらみを起こすことがあり、転倒のリスクが！

☆ 浴槽に手すりをつける

☆ 他の人が声かけする

入浴する時は家族に声を掛けてから。ヒートショックが起きてもすぐに発見して処置をすれば溺死を防ぐことができます。

