

西部地域包括支援センター 愛全園

センターだより

2015年 12月号
平成27年 12月 1日

発行 昭島市西部
地域包括支援センター愛全園
昭島市田中町2-25-3
☎ 513-7651

今年もあとわずかとなりました。一年を振り返り、
新年の計画を立てましょう。

今月のお知らせではお口の老化を防ぐ講座をご紹介します。
歌・吹き矢なども取り入れた楽しい内容
です。ぜひご参加下さい！



今月のお知らせ

元気歯つらつ健口講座

日時 (第3期) 平成28年1月22日(金)~3月18日(金)までの6回コース
午前10時~12時
会場 あいぽく
定員 20名程度
内容 口腔体操・口腔清掃等
参加費 無料
申し込み・お問合せ 申し込みは12月1日から
昭島市歯科医師会 ☎ 042-546-0067

入浴時の温度管理に注意して ヒートショックを防ぎましょう!!!

寒い時期、入浴中の突然死が多発しています。東京都健康長寿医療センターが行った調査では、2011年の1年間で、全国で約17,000人もの人々がヒートショックに関連した「入浴中急死」に至ったと推計されました。この死亡者数は交通事故による死亡者数の3倍を超え、高齢者が14,000人と大多数を占めています。

「ヒートショック」は体全体が露出する入浴時に多く発生します。暖房をしていない脱衣室や浴室では室温が10度以下になることもあり、衣服を脱ぐと急激に体表面全体の温度が下がります。この刺激で血圧が急激に上がり、そのあと暖かい湯につかった時に急激に低下して失神を起こすことが、原因の一つと考えられています。浴槽内で失神し、溺れて亡くなるケースは「入浴中急死」の典型例です。12月・1月は入浴中に心肺停止になる人が最も多く、特に1月は最も少ない8月の11倍にもなります。

高齢者は血圧変化をきたしやすく体温を維持する生理機能も低下しています。血圧の変化に気を付けて「ヒートショック」を予防しましょう。

入浴時のヒートショックを防ぐ

6つのポイント



① 脱衣所や浴室、トイレへの暖房器具の設置や断熱改修

冷え込みやすい脱衣所や浴室、トイレを暖房で温めることは効果的対策の一つです。また窓まわりは熱が逃げやすいので、内窓を設置するなどの断熱改修も効果があります。浴室をユニットバスに改修することでも断熱性は向上します。



② シャワーを活用したお湯はり

シャワーを活用した浴槽へのお湯はりが効果的です。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、浴室全体を暖めることができます。湯沸しの最期の5分を熱めのシャワーで給湯しても十分効果があります。

③ 夕食前・日没前の入浴

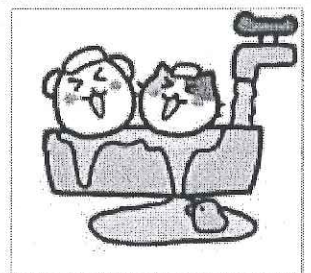
夕食を食べる前、できれば日没前に入浴するのが良いでしょう。日没後に比べて外気温がまだ高く、脱衣所や浴室がそれほど冷え込まないことに加え、人の生理機能がピークにある午後2時から午後4時ころに入浴することで温度差への適応がしやすいからです。

④ 湯温設定41℃以下

お湯の温度は41℃以下にしておくことをお勧めします。

⑤ 一人での入浴を控える

可能な場合は、家族による見守りや公衆浴場、日帰り温泉等を活用し、一人での入浴を控えるといった方法も有効です。



⑥ 食事直後・飲酒時の入浴を控える

食後1時間以内や飲酒時は、血圧が下がりやすくなるため、入浴を控えたほうが良いでしょう。

