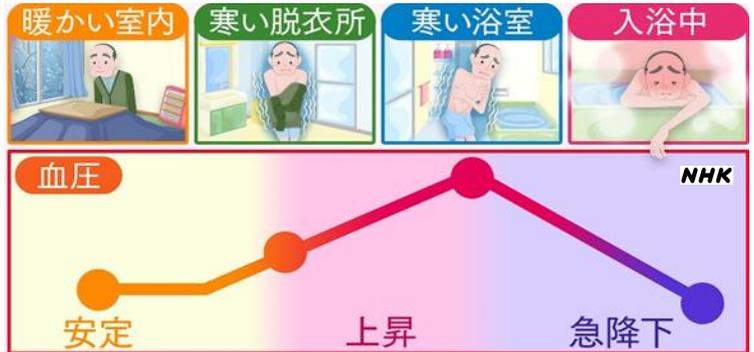


- 12月、寒さが厳しくなるこれからの季節に、ピークを迎える「**高齢者**」の入浴中の事故!
 - 主な原因となるのは、室内の急激な寒暖差によって体の不調がおきる「**ヒートショック**」!
- 私たちにできること… 急激な温度変化で血圧が大きく変動、転倒・脳卒中や心臓発作に注意!

高齢者のお風呂での事故の要因!

NHK「きょうの健康」
報道資料より

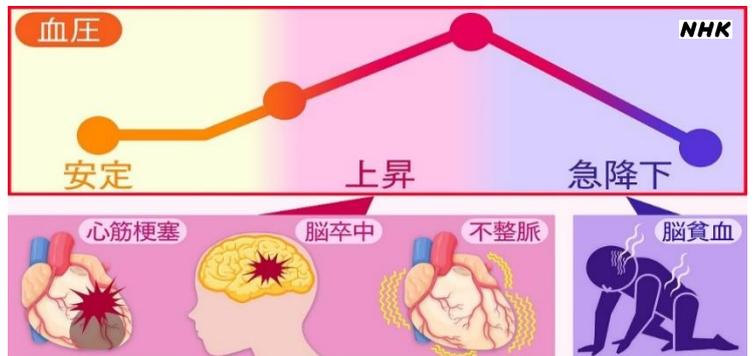
- ▶ 入浴前、暖かいリビングにいるときは、血圧も安定しています。
 - ▶ つぎに、寒い脱衣所で衣服を脱ぐと、血管が収縮し、血圧が上昇します。
 - ▶ そして寒い浴室に入ると、さらに血圧が上昇します。
 - ▶ その後、浴槽でお湯につかると、一転します。今度は血管が拡張し、血圧が急降下するのです。
- お風呂ではこのように、**短時間で血管が収縮・拡張して、血圧が大きく変化**します。



「入浴中」は、体調の変化を見逃さない!

NHK「きょうの健康」
報道資料より

- ▶ 寒い脱衣所/浴室で血圧が上昇すると、「**心筋梗塞**」「**脳卒中**」「**不整脈**」「**脳貧血**」を起こしやすくなります。
- ▶ **心筋梗塞**のサインは、今まで経験したことのないような**胸の痛み・冷や汗・息苦しさ・左肩やあごの痛み**があり、そうした症状に気付いたら、すぐに入浴を中止して、お風呂場から出て、**人を呼び、救急車を**要請します。
- ▶ **脳卒中**では脳の血管が詰まったり、破れたりするため、**意識がもうろう**したり、**手足に力が入らなくなる**ことがサインです。障害される脳の場所によっては、**言葉が出なくなる、視野が狭くなる、めまい・ふらつき**などの症状があらわれます。こうした脳卒中のサインに気付いたら**入浴を中止して、救急車を**要請します。
- ▶ **不整脈**では脈拍が速くなる**頻脈**に注意。**急な息切れ、息苦しさ、どうき**などがサインです。
- ▶ 一方で、お湯につかり、血圧が急降下すると、**脳に十分な血液が届かなくなり**、いわゆる**脳貧血・失神**を起こしてしまうことがあります。身動きが取れなくなり、意識を失ってしまい、そのまま、溺れてしまうこともあるのです。



入浴前・入浴中の対策!

NHK「きょうの健康」
報道資料より

- ▶ 脱衣所にヒーターや電気ストーブを置いて暖めておくと、血圧の急激な上昇を防ぐことができます。
- ▶ 水分補給をおこなってから入浴します。汗をかいて、体内の水分が失われると**心筋梗塞**や**脳梗塞**のリスクを高めます。脱水を防ぐために**入浴前にコップ1杯の水**もしくは**スポーツドリンク**を飲みます。食後は血圧が下がり、**食後すぐの入浴は避けて**ください。
- ▶ 浴槽に入る前には**かけ湯**を行います。体がお湯の温度に慣れて、血圧の急降下を防ぐことができます。**お湯の温度は41℃以下、つかる時間は10分以内が目安**とされています。

入浴前の対策

- 脱衣所・浴室を温める
- 入浴前に水分補給
- 家族に入浴と声を

入浴中の対策

- 浴槽に入る前にかけ湯
- 入浴は少し汗ばむ程度
- 急に立ち上がらない

— 会員の皆さまへ お願い !! “ 高齢者のお風呂の事故! ” 私たちにできること —

- ❖ 暖かい室内 ▶ 寒い脱衣所 ▶ 寒い浴室 ▶ 入浴中の温度変化：**血圧が急上昇 ▶ 急低下に!!**
- ❖ 温度変化で**血圧急上昇**：**心筋梗塞・脳卒中・不整脈に!!**、入浴で**血圧急降下**：**脳貧血に!!**