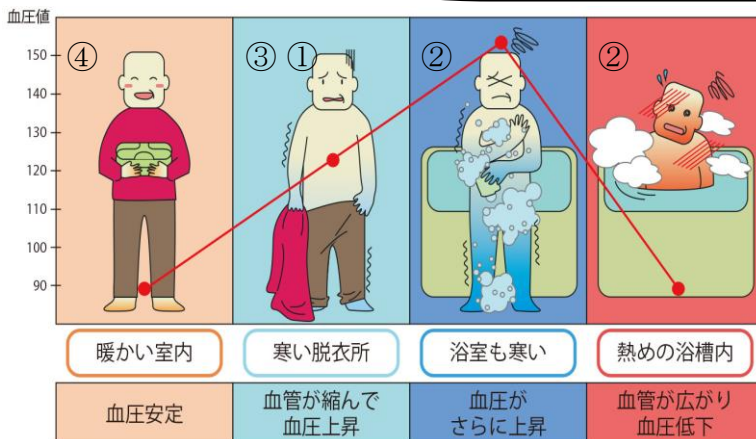


2 月号

栄養だより

～ヒートショックにご注意下さい～

今年は暖冬と言われていますが、家の外と中・室内でも部屋によって温度差がありますよね。今回のテーマ「ヒートショック」とは暖かい場所から寒い場所へ移動したときに**血圧が大きく変化**することが原因で起こる健康障害のことです。



—ヒートショックが起こる原因—

- ① 暖かい室内から気温の低い脱衣所へ移動（血圧上昇）
- ② 裸になった状態で寒い浴室内へ（さらに血圧上昇）
- ③ 熱めの湯舟につかる（血管が拡張し血圧低下）
- ④ 風呂上り、再び気温の低い脱衣所へ（血圧が上昇）

気温の変化によって血圧が大きく変化し、失神・脳梗塞・心筋梗塞・不整脈などが引き起こされ命にかかわる場合があります。

入浴する際の注意点！！

- ① 入浴前に脱衣所や浴室を温めましょう。
- ② 湯温は 41 度以下、湯につかる時間は 10 分までを目安にしましょう。
- ③ 浴槽から急に立ちあがらず、ゆっくり立ち上がりましょう。
- ④ アルコールを飲んだ後、食後すぐの入浴は控えましょう。
- ⑤ 同居者がいる場合は入浴する前に一声かけ、同居者はいつもより入浴時間が長いと感じたら声をかけましょう。

異常を発見したら…



浴槽でぐったりしている人を発見！
浴槽の栓を抜き、助けを呼び
救助に必要な人数を集めましょう。

入浴者を浴槽内から救出し、救急車を要請する。

入浴者を浴槽内から救出できた場合
肩を叩きながら声をかけ反応があるか確認する。

入浴者を浴槽内から救出できなかった場合
蓋に上半身を支えるなどして沈まないようにする。

反応がない場合、呼吸を確認する。
確認できない場合は心臓マッサージを開始する。
心臓マッサージ30回→呼吸確認を繰り返す。

