



# 包括だより 大川市

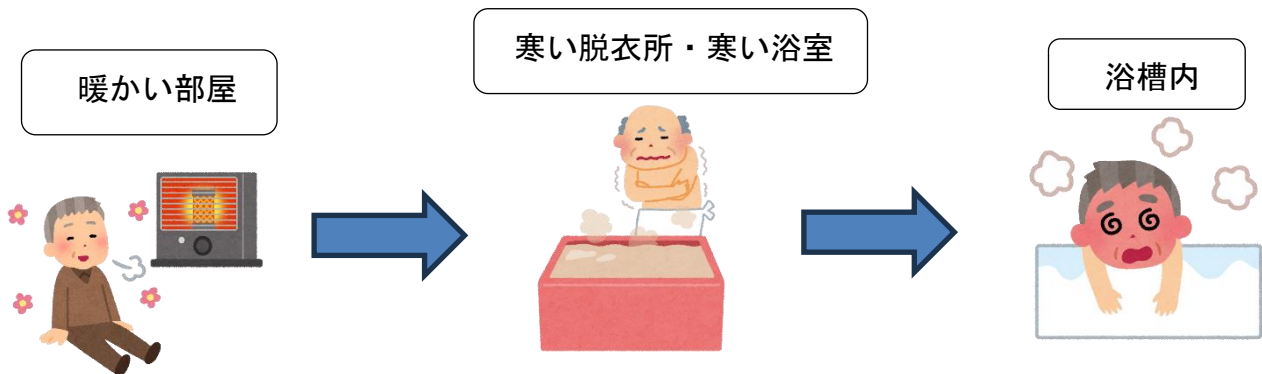
令和5年  
11月号

今回のテーマは…

## ヒートショックです



「ヒートショック」という言葉は、毎年耳にする方も多いのではないのでしょうか。ヒートショックは、急な温度差による血圧の急激な変化により、失神や不整脈等といった症状を引き起こし、重症の場合は死に至る場合もあります。



血圧安定	寒い脱衣所へ移動・ 脱衣で血圧上昇 浴室も寒いとさらに 血圧上昇	体が温まり血管が 広がると 血圧低下
------	---	--------------------------

特に65歳以上の高齢者の死亡事故が多く、  
毎年11月から4月にかけて多く発生しています。

入浴だけでなく、トイレなども血圧変動を起こしやすい場所です。急激な血圧の変動を起こさないよう工夫しましょう。

## 予防するポイント(入浴時)

- ① 入浴前に脱衣所や浴室を暖めておく  
例:暖房器具の使用やシャワーからの給湯、風呂のフタを開けておく等
- ② 湯温は**41度以下**、お湯につかる時間は**10分まで**を目安にする
- ③ 浴槽から急に立ち上がらない
- ④ 食後すぐの入浴や、飲酒後、医薬品服用後の入浴は避ける
- ⑤ お風呂に入る前に、同居する家族にひと声かける
- ⑥ 家族は入浴中の様子を気にかけておく



## トイレも注意

- ・トイレ内や便座を暖める  
例:トイレ用の暖房器具、暖房便座や便座カバーを使用する
- ・夜間のトイレ時は上着・靴下やスリッパを使用し移動する
- ・トイレから出る時はゆっくり立ち上がる
- ・便秘を予防し、いきみすぎない



**脱水にも注意。入浴前後や就寝前などにコップ1杯の水分補給を**



**対策をして、ヒートショックを予防しましょう**



<参考・引用>

[交通事故死の約2倍?!冬の入浴中の事故に要注意! | 暮らしに役立つ情報 | 政府広報オンライン \(gov-online.go.jp\)](#)

[ヒートショックを予防しましょう - 福岡県庁ホームページ \(fukuoka.lg.jp\)](#)

[ヒートショックとは?対策や症状は 脳卒中や心筋梗塞などの原因に | NHK](#)

[ヒートショック予報 - 日本気象協会 tenki.jp](#)、[トイレでもヒートショック!?室温の急激変化で実は浴室よりも危険です\(季節・暮らしの話題 2018年01月10日\)](#)

[日本気象協会 tenki.jp](#)

名称	所在地	担当地域	電話
大川北 地域包括支援センター	道海島861番地 (介護老人保健施設 ふれあいの里道海内)	向島、榎津、 北酒見、道海島、 三又	88-1010
大川東 地域包括支援センター	北古賀559番地3 (小規模多機能型居宅 介護おおぎり荘内)	木室、田口、 酒見(北酒見を 除く)	88-9231
大川南 地域包括支援センター	大野島855番地 (特別養護老人ホーム 大川荘前)	小保、川口、 大野島	89-2525