



訪問看護新聞 1月号

グレース訪問看護ステーション城東



あけましておめでとうございます。2022年となりました

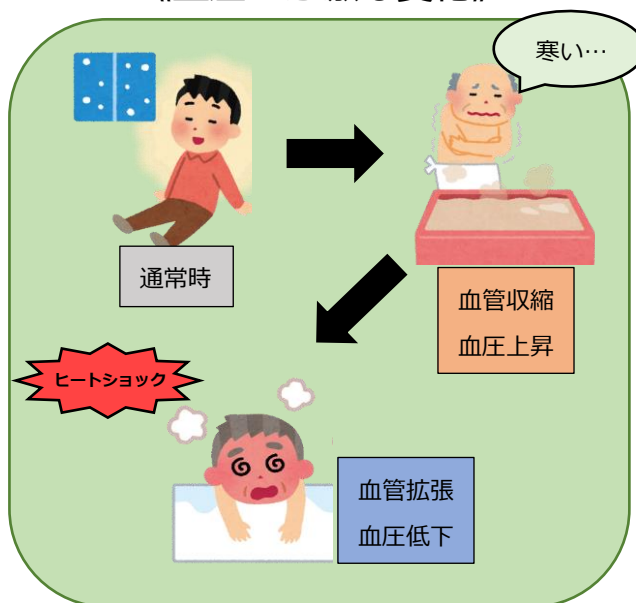
11月～2月はヒートショック現象が起きやすい時期となっています

今回は年間7000人以上(2018年)亡くなっているこの現象についてお知らせいたします

《ヒートショックとは》

- ・急激な温度変化により血圧が大きく変動することで**失神**や**脳卒中**・**心筋梗塞**などを引き起こしてしまうことです
- ・特に冬場は暖かい部屋から寒い風呂場へ移動するためヒートショックが起こりやすくなってしまいます
- ・寒いトイレでも同じようなことが起こりえるため注意が必要です

《血圧の急激な変化》



《ヒートショックの症状・対処法》

【軽度な症状】

めまい 立ちくらみ



症状が治るまで安静

【重度な症状】

呼吸困難 頭痛 胸痛 嘔吐 意識消失

ろれつが回らない 立ち上がれない



①救急車を呼ぶ

②溺れないように浴槽のお湯を抜く

③浴槽から体を引き上げて横にする

《ヒートショックの予防策》

- ① 入浴前に家族に一声掛ける
- ② 脱衣所や浴室を暖めておく
- ③ 湯温は41度以下、長湯しない
- ④ 肩まで浸からない
- ⑤ 浴槽からゆっくり立ち上がる
- ⑥ 食後、飲酒後、服薬後の入浴は避ける
- ⑦ 入浴前後に水分補給する
- ⑧ 冬場の外出は暖かい格好をする
- ⑨ トイレに暖房器具を設置する
- ⑩ 排便時は無理にいきまない



ヒートショックでの死亡者数は交通事故で亡くなる人よりも多いです

コロナによる外出自粛で自宅内で過ごすことが多いと思いますので気を付けてお過ごしください