

## 3月号 「ヒートショックについて」

### <健康コラム> 冬季のヒートショック予防しよう！

ヒートショックとは、気温の低い屋外から暖かい屋内への移動や、暖かい部屋から寒い部屋への移動などによる急激な環境温度の変化（10℃以上の変化）によって、血圧が上下に大きく変動することで起こる健康被害の総称です。特に冬季の入浴時に起こりやすいことが知られています。暖房をしていない脱衣場や浴室では室温が極端に低くなりがちで、こうしたなかで衣服を脱ぐと、急速に体表面から体温が奪われて血管が収縮し、血圧が急激に上がります。温かい湯船に入れば、血管が拡張して、血圧が急激に下がります。2001年の厚生労働省による調査によると、家庭内溺死された方は、20年前の3～4倍に増加しており、うち約9割は高齢者と言われております。入浴時など、温度変化が起こる場合は注意しましょう。

#### ヒートショックへの対策

- ①入浴前に脱衣場と浴室を暖かくしておく。  
脱衣場にヒーター設置し、浴室内の壁に温水シャワーをかけ温度と湿度を上げる
- ②湯船につかる前に、シャワーやかけ湯で体を温める。
- ③湯船の温度はぬるめ（41℃以下）とし、長湯を避ける。（湯船は10分程度）
- ④入浴前後には、コップ一杯の水分補給を。
- ⑤家庭内で「見守り体制」をつくる。（入浴前に同居者に一声かけましょう）



### 現在のサービスの空き状況

1時間通所リハビリ	月	火	水	木	金	土	3時間通所リハビリ	月	火	水	木	金	土
《午前》 09:50～11:00	△	△	○	△	△	○	《午前》 9:00～12:00	×	×	○	○	×	×
《午後》 14:20～15:30	○	△	○	○	○	○	《午後》 13:00～17:00	×	○	○	△	×	△

◎…何時でも可能 ○…空きあり △…空き僅か ×…空きなし

**【お問い合わせ】総合東京病院 1～2時間通所リハビリテーション**

TEL：03-3387-5613（直通）

FAX：03-3387-5611

責任者：前島 拓

**3～4時間通所リハビリテーション**

TEL：03-3387-5238（直通）

FAX：03-3387-5464

責任者：阿部 美紗子