

発行：(福)福井県社会福祉協議会

知って情報

これからの季節 ヒートショックに 気をつけよう！



福井県立病院 救命救急センター 救急専攻医 階戸 尊氏

寒くなり、温かいお風呂が恋しい季節になってきました。ただ、この時期は急激な温度の変化により身体がダメージを受ける「ヒートショック」に注意が必要です。特に高齢の方に多いヒートショックを予防し、健康に過ごすために入浴の仕方や注意すべきことを今一度確認しておきましょう。



令和4年厚生労働省人口動態統計 上巻 死亡第5.30表 不慮の事故による死因 (三析基本分類) 別みた年次別死数及び死亡率(人口10万対)より

高齢の方や持病のある方は特に注意が必要！

「ヒートショック」は気温差によって血圧が乱高下し、心臓や血管の疾患が起こることをいいます。ヒートショックという言葉に聞きなじみがなくても、「冬場の入浴は身体に負担が大きい」というイメージを持つている方は少なくないのではないのでしょうか？

寒い時期、暖房の効いた部屋から出て脱衣所で衣服を脱ぎ浴室に向かう間に寒さで血管はどんどん収縮し、血圧が上昇します。その後、熱いお湯につかると急に血圧が急降下するため、血管が広がって血圧が急降下し、心臓や血管に負担がかかります。心臓や血管に負担がかかり、心筋梗塞や脳卒中、大動脈解離など、命に関わる症状を引き起こす場合があります。また、身体が温まり血管が急に広がることで脳へ行く血流が減り、気を失い浴槽で溺れてしまったりケレたりも。ヒートショックは入浴時だけでなく、夜間のトイレ時や朝布団から出た時など、10℃以上の温度差がある場合、特にリスクが高まると言われています。

ヒートショックは年齢に関わらず誰にでも起こる可能性があります。神経の機能が低下している高齢の方は注意が必要です。また、高血圧や糖尿病などの持病がある方、睡眠時無呼吸症候群・動脈硬化・不整脈などの症状がある方もヒートショックが起こりやすくなりますので、十分気をつけましょう。なお、入浴時に起こるヒートショックは、お湯の温度が42℃以上になると危険性が高まると言われています。普段から熱いお風呂が好きなら、寒い時期はぬるめのお風呂にして、つかめるのは10～15分以内を目安に、身体への負担が少ない入浴を心がけてください。

飲酒後の入浴は厳禁！ 異変はすぐ119番に連絡を

ヒートショックによる症状は突然の頭痛や強い胸の痛み、失神など、自分では対処できない状態になることも少なくありません。そのため、高齢の方がおられるご家庭では入浴中の様子に家族が注意するとともに、「時間が長い」「音が全くしない」「突然大きな音がした」など、異常を感じたらためらわず声をかけるようにしましょう。一人暮らしの高齢の方はお風呂に入る前と上がった際、ご家族などに電話をかけておくことで安心です。

万が一、浴槽内でぐったりしている人を発見しても、意識のない人を深さのある浴槽から出すのはかなり困難です。その場合は浴槽の栓を外してお湯を抜

き、すぐ救急車を要請しましょう。救急車が来るまでの対処法や応急手当については、電話口で救急隊から指示があると思いますので、それに従ってください。浴槽の外で倒れていた場合もすぐ救急要請するのは同じですが、息苦しうにしている場合は身体を横向きにして呼吸を助けてあげたり、倒れた時にケガや出血をしていないか確認しておくとも良いでしょう。

福井県では、10月～4月にかけてヒートショックの発症が多くなります。ご家庭での対策としては、気温差をできるだけ少なくするために、脱衣所やトイレに暖房器具を置いて暖めるほか、バスタブの蓋を外したり、シャワーで給湯するなど、浴室内の温度を上げておくことも有効です。

また、食後すぐは胃に血液が集まったりして血圧が下がります。食後すぐは空腹状態から入浴してしまえば、飲酒後血圧が下がりがり、入浴時のさらなる血圧低下によって危険な状態になることもあるため、晩酌の習慣がある方は飲酒前にお風呂に入るなど、生活習慣の見直しも必要です。時間に融通が利くのであれば、寒い時期はまだ気温の高い日中に入浴を済ませてしまいうのもおすすめです。



ヒートショック 5つの対策ポイント

入浴時のヒートショックを予防するポイントを挙げてみました。普段の入浴と比較して、改善できるポイントがあれば実践しましょう。

- 1 脱衣所の温度を上げる
暖房器具などで脱衣所を暖め、衣服を脱いでも急激に身体が冷えないようにしましょう。
- 2 湯はり時はバスタブに蓋をせず浴室を暖める
シャワーを使ってお湯を溜めるのも効果的です。
- 3 一番風呂は避ける
同居家族がいる場合、高齢の方は浴室が暖まる2番目以降に入る方が安全です。
- 4 食事の後は、1時間ほどたってからお風呂に入る
食後は胃に血液が集中し、入浴時の血圧が下がりがりやすくなります。
- 5 飲酒後はお風呂に入らない
お酒を飲むと血圧が下がりがり、入浴することでさらに血圧が低下してしまうため危険です。

このほか、お湯につかる前には必ず足元から湯を流し、体を慣らしてから入りましょう。また、入浴して汗をかくと脱水になり、血液が詰まりやすくなります。入浴前にコップ一杯の水を飲む習慣を身につけましょう。



きいて！みて！TRY!

11月～12月

第70回福井県社会福祉大会 記念講演会

まもなく開催

【日時】令和5年11月11日(土)14:50～16:00
【会場】福井県生活学習館(ユニーアイふくい)
【内容】
テーマ「子どもと大人のパートナーシップ時代 ～子ども参加の地域づくり～」
講師 尾木 直樹氏
教育評論家/法政大学名誉教授/
臨床教育研究所「虹」所長
《お問合せ先》
総務企画課 社会福祉大会担当
Tel.0776-24-2339
Eメール:somu@f-shakyo.or.jp
講演会お申込みはこちら



TRY 介護出前講座

募集中

～あなたの身近な地域で介護講座を開催しませんか？～
本講座は、市町村協などサロン事業を実施している団体や地域でのグループ、ボランティア団体などコミュニティが対象となります。介護のプロがあなたの地域へ出かけ、介護する人もされる人も、負担の少ないらくらく介護法をお教えします。

- 《メニュー例》
- ◎腰痛にならないための体の起こし方
 - ◎食事の工夫やお話の仕方
 - ◎認知症の理解と接し方
 - ◎介護ストレス解消

メニューにこだわらず対応させていただきますので、ご希望の開催会場、テーマ等についてご相談ください。まずは、額南支所までお問い合わせください!!



《お問合せ先》額南支所 Tel.0770-52-7832
Eメール:r-kaigo@f-shakyo.or.jp

TRY 「ちょこっと就労」就職面談会

参加者募集

介護施設などで配膳や清掃など、暮らしにまつわる業務を、あなたの空き時間を利用してしながら働いていただける「ちょこっと就労」の就職面談会を以下の日時・会場で開催します。ぜひ、お越しください。
時間は14時30分から16時までです。(入退場自由)

地域	日程	会場
福井	11/10(金)	県社会福祉センター
坂井 あわら	11/17(金)	ゆりの里公園ユリウム春江
奥越	11/ 9(木)	結とびあ
丹南	11/16(木)	サンドーム福井
二州	11/14(火)	敦賀市福祉総合センター あいあいプラザ
若狭	11/ 8(水)	小浜市総合福祉センター サン・サンホーム小浜

《お問合せ先》福祉人材課 Tel.0776-28-3180

ラジオ講座「いきいきライフ」

受講生募集

ラジオやインターネットを通じて、時事、社会、文化、娯楽、健康、医療、福祉など各界で活躍されている方のお話を毎週聞くことができます。シニア期の暮らしに必要なテーマをシリーズで放送する「学び強化月間」も定期的に設けています。

FBCラジオ
(福北AM864kHz/FM94.6MHz額南AM1557kHz/FM93.6MHz)で、毎週日曜日の6:30～7:00放送(毎週土曜日の17:15～17:45再放送)放送後、インターネットでも聞けます。(無料)
FBCi FBCラジオ 詳細は、二次元コード先のホームページをご覧ください。

日程	テーマ	講師
11月 5	北陸新幹線 福井・敦賀開業～福井県でいま観光産業がなぜ大切なのか、私たちができること～	福井県観光連盟 観光ブランドアップスーパーバイザー 松原 孝志氏
12	旅を通して自分磨き	株式会社読売旅行福井営業所 所長 館野 孔史氏
19	外国人観光客にウケる福井の魅力とは	福井県通訳案内士協会 会長 鷲田 知恵氏
26	地域に愛される鉄道を目指して	株式会社ハビラインふくい 代表取締役社長 小川 俊昭氏
12月 3	若手起業家の育成支援	株式会社キピンググッド 代表取締役 浅井 俊則氏
10	子育てママの可能性 ～どんな時でも好きな自分で生きていく～	さとやま子育てコミュニティのぞら 運営メンバー 笠原 理紗氏
17	エンターテインメント×地域貢献 ～ローカルを楽しむ～	ノクタイ・エンターテインメント 代表 三河 央明氏
24	みんなを笑顔にするミニチュアの世界。自分の楽しみが他人を幸せにする喜び。	立体間取り作家 タカマ ノブオ氏

《お問合せ・申込先》福井県すこやか長寿センター Tel.0776-24-2433

活動レポート

人の役に立てる喜びが人生の生きがい
ボランティア連絡協議会(大野市)

昭和49年結成。障がい者・高齢者の見守りや話し相手、車いす介助をしたり、在宅障がい者の日帰り旅行、福祉ふれあいまつりなどにも参加しています。また、大野市ボランティア活動ネットワーク主催のイベントでは車いす体験も実施。活動を通して何かを「してあげる」ではなく「させていただく」という思いがどんどん強くなっています。今後も多くの人に車いすの使い方を広めたり、高齢者が社会参加できる機会や環境を作っていくと考えています。



大正琴を通じて仲間と楽しく、いきいきと活動中
美浜町東地区大正琴グループ(美浜町)

女性のみで後期高齢者15名で結成。福井県の選抜芸能祭をはじめ、文化祭や老人クラブなど様々な場所での発表も経験し、結成後一人も辞めることなく楽しみながら活動しています。活動を始めた頃は上手に弾くことがばかり意識していましたが、年を重ねることに「両手の指を使って」「音楽を聴いて」「楽譜を見て」弾く大正琴は高齢者にとって健康を維持できる楽しい楽器だと実感しています。今後も仲間を大切にしながら活動を続けていきたいです。



次号は2024年1月10日(水)に発行※予定

お問合せ：(福)福井県社会福祉協議会 地域福祉課

〒910-8516 福井市光陽2丁目3-22(福井県社会福祉センター内)
Tel.0776-24-2433 Fax.0776-24-0041

メール sukoyaka@f-shakyo.or.jp ホームページ https://www.f-shakyo.or.jp/

