

# 福あーる新聞

本年もどうぞよろしく  
お願い致します  
代表取締役 太田



こんにちは福あーるです。1月も終わりに近づき1年で最も寒い季節になりました。私は朝から、ほぼ毎日布団の中で出るか出ないか時間を費やしながら自分と戦っています。お風呂に入る時も、芯から体を温めたくてちょっと熱めのお湯にしてしまうと、出る時に全身がドクンドクン脈打つ感覚になる時があります。熱いお風呂はかえって体調を壊す場合があります。高齢の方や持病がある方はより注意が必要です。暖房などを上手に使って寒さ対策をしましょう！

タイムリー  
topics

## 寒いときに気をつけたい ヒートショックとは

急激な温度変化によって血圧が大きく変動し、心臓や血管の疾患を引き起こすことです。冬場に暖房の効いた部屋から寒い脱衣所や浴室に移動するときなどに起こりやすく、命にかかわる危険性があります。

**症状は？**  
めまい、立ちくらみ、  
失神、心筋梗塞、  
不整脈、脳梗塞  
など



**なりやすい人は？**  
高齢者、高血圧や動脈硬化の基盤がある人、  
肥満や睡眠時無呼吸症候群、不整脈の人  
など



ヒートショックを防ぐためには温度差をなるべくなくしたり、身体に負担の少ない入浴方法を心がけることが大切です。具体的には、以下のような対策があります。

- ①脱衣所、浴室やトイレを温めておく。
- ②お風呂の温度は低めに設定する。(40℃くらいまでにする)
- ③入浴前は血圧を測るなど体調のチェックしておく。
- ④家の人に入浴することを知らせておき、呼出装置やスマートフォンを持っておく。
- ⑤入浴前に水分補給をしておく。(飲酒は厳禁！！)
- ⑥お風呂の出入りはゆっくり行う。
- ⑦10℃以上の温度差がある場所は行き来しない。
- ⑧サウナの交互浴は控える。
- ⑨入浴時間は10分程度にする。

ヒートショックは、日常生活の中で気をつけることで予防できるものです。ご自宅に訪問した際に看護師と一緒に気をつけるポイントなどお伝えします！急な温度変化を避け、体調管理に努めましょう。



## 公式ライン

よりわかりやすく  
なりました。  
ホームページや  
Instagramもここから  
どうぞ！



## YouTube 始めました

様々な話題を  
発信します

動画で訪問看護のことや、  
看護・リハビリのお役立ち情報を  
発信していきます。  
チャンネル登録よろしくお祈りします！



福あーる訪問看護  
リハビリステーション

## 福あーるチャンネル

