

介護予防センター元町一口メモ

怖い！ ヒートショック

今回は「ヒートショック」についてです。肌寒い時期になるとテレビや新聞で目に入ってくる言葉です。東京都健康長寿医療センターの研究によりますと、2011年の1年間で約1万7千人もの方々がこの「ヒートショック」に関連した入浴中の急死が発生しており、交通事故の死亡者数（4611人）を大きく上回っているとの報告がありました。

ヒートショックとは温度の急激な変化で、血圧が上下に大きく変動する等によって発生する症状のことです。その症状は失神、心筋梗塞や不整脈、脳梗塞等が挙げられます。

北海道の場合、お風呂場やトイレまで暖房が行届かず10°以下になることも珍しくありません。そのような中、寒さを我慢して衣服を脱ぐと身体の表面温度も急激に10°程度下がってしまい、血圧が急上昇します。この血圧上昇が心筋梗塞や脳卒中を引き起こす原因の一つといわれています。更に上昇した血圧は浴槽の温かい湯に浸かる事で血管が拡張し、急激に低下します。この急激な低下が失神しまう一因となります。浴槽内で失神することにより溺れて亡くなるケースは入浴中急死の典型例といわれています。外気温が低くなる冬期の心肺停止者数は、夏期の約11倍となっています。（2011年度件数8月71件、1月779件）

特に高齢者は生理的機能が低下していますのでことさら油断禁物。また、高齢者以外でも生活習慣病の方は注意が必要です。高血圧の方、糖尿病、脂質異常症の方々は動脈硬化が進行していることもあるため、血圧の変化には気を付けたいところです。

ではヒートショックを防ぐにはどうしたらよいのでしょうか？

- ① まずは居間等の暖めている部屋とトイレ、脱衣所、浴室等の温度変化を小さくすること。冬期の燃料代や電気代の心配もありますが、命を落としては元も子もありません。
- ② シャワーを使ってお湯はりをしてみてください。高い位置に設置したシャワーからお湯を張ることで浴室全体を暖めることができます。
- ③ 食事直後、飲酒時の入浴を控えましょう。食後の1時間以内や飲酒時は血圧が下がりやすくなるため、入浴を控えたほうがよいでしょう。
- ④ お湯の温度は41°以下の設定にしておくことをお勧めします。お湯と室内温度の温度差が「危険」を呼びます。
- ⑤ 場合によっては断熱工事も視野に入れて見て下さい。一生懸命暖房を付けても中々温まらない場合にはリフォーム。ただ、こればかりはお金が絡む問題なので強く勧めるわけには行きません。また、リフォーム詐欺の話もよく聞くので気を付けて下さい。ホームセンター等に行きますと「断熱シート」が販売されており窓など貼ってみるのはいかがでしょうか。自分でできない時はシルバー人材センター等に協力（有料）してもらおうといいですね。

色々書きましたが、ヒートショック予防のメインは室温の均一化です。エコな時代ですから「ストーブガンガン焚いて」とはならなくても、なるべく寒い場所を作らないように出来るといいですね。覚えていて下さい。



介護予防センター元町からのお知らせ

2014年（平成26年）10月28日発行

すこやか倶楽部、転倒予防教室の報告とお知らせ

【10月】

＜転倒予防教室＞

ストレッチ・転倒予防運動

10月4日（土）慈徳ハイツ 1F

11名参加 民生ボラ1名

介護予防センターIn まごころサロン 10月16日
白石清掃工場見学 13名参加（民生ボラ1名）

＜すこやか倶楽部＞ 7日（火）15名
パールライス石狩工場 8日（水）12名
サーモンファクトリー 9日（木）16名
※3名の民生委員にボランティア協力を頂きました。

＜すこやか倶楽部プレミアム＞お休み

11月のすこやか倶楽部・転倒予防教室のお知らせ

すこやか倶楽部（笑いで認知症予防）

「あれから40年～」
ビデオで笑っちゃおう！

11日 北27条会館
12日 北東会館
13日 中央会館

いずれも
午前10時から

転倒予防教室（慈徳ハイツ）

11月8日（土）10:00～

介護予防センター元町 In まごころサロン

日時 毎月第3週の木曜日 13:30～

場所 まごころサロン

（北21条東18丁目3-5日興美装事務所）

内容 転ばぬ先のなんとやら、「滑らんアイテム見本市」

すこやか倶楽部プレミアム（元町会館）

11月20日（木）

10:00～12:00

「スマートホン体験」

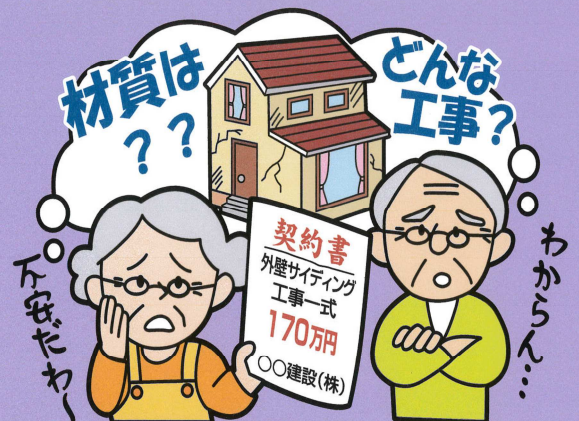
只今、お電話
にて受付中

報告

「自宅の外壁の傷みが気になっていた。昨日、突然訪問してきた事業者の外壁サイディング工事を進められて契約したが材質等の説明がなく不安」と相談が入りました。

契約書面に工事の内容の記載がなければ、後からトラブルになる可能性があることを伝え、いったんクーリングオフをして、複数の事業者から見積もりを取った上で契約するよう助言しました。

訪問販売で外壁工事を契約



工事内容の説明がなく不安

トラブルは早めに札幌消費者センター（728-2121）