

リレー連載

こころいふ健康塾

今号は
看護師が
お伝えします



慢性疾患看護 専門看護師
藤井 利江

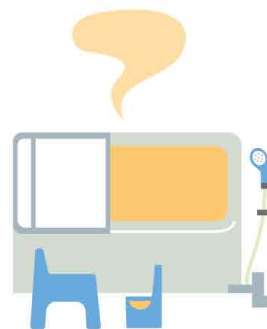
寒い季節、 ヒートショックに気をつけて!!

ヒートショックとは

急激な温度の変化で身体がダメージを受けることです。気温の大きな変化によって血圧が急激に上下し、心臓や血管の疾患（心筋梗塞や脳卒中など）が起こります。ヒートショックは入浴中に亡くなる原因で最も多いので、特に65歳以上の高齢者は要注意です。

安全な入浴のために

- ① 脱衣室や浴室は、暖房をかけた後風呂のふたを開けておくなどして、あらかじめ暖めておく
- ② 風呂の温度は39～41℃とし、長湯はしない
- ③ 食事直後、飲酒後の入浴は避ける
- ④ 半身浴が望ましい(特に心不全や脳血管疾患を持つ場合)
- ⑤ 風呂のふたに腕をかけながら入浴するなど、溺水しないような工夫をする
- ⑥ 早朝や深夜など家族の目が届かない時間帯に入浴しない
- ⑦ 家族が5分くらいごとに声をかけたり、湯船から出るまで見守る



兵庫医科大学病院 TOPIC

慢性病看護外来を開設しています

慢性病を抱える患者さんやご家族と一緒に、悪化予防のための生活の見直しや精神的なサポートを行いながら、病いと共に生きる患者さんの適切な療養方法を考えていく看護外来です。慢性疾患看護 専門看護師が担当しています。1号館2階 看護外来 療養指導室2において、月～金(午前)予約制で開設しています。