



# ねこのて だより



発行  
 高齢者福祉ボランティア  
 グループ「ねこのて」  
 宗像市福祉ボランティア活  
 動連絡協議会所属

2025年2月号



## 入浴時やトイレで起こりやすい、「ヒートショック」に注意しましょう！

冬、入浴やトイレへ移動のさい、急に温度が下がり、身体にダメージが起こることをヒートショックといいます。血圧が急激に変動し、心臓に負担がかかり、めまいやふらつきだけでなく、意識を失う、脳卒中、脳梗塞を起こすことがあります。冬場、高齢者に起こりやすいといわれています。

急激な寒暖差に注意！



暖  
 〇 心臓 血圧安定



寒  
 〇〇 心臓 血圧上昇



寒  
 〇〇〇 心臓 血圧上昇

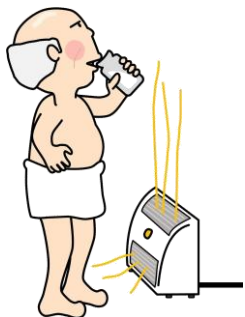


熱  
 〇 心臓 血圧急降下

### 入浴の際の注意

- 入浴前に脱衣室や浴室を温めておきましょう
  - ・事前に浴槽のふたを開けて浴室を温める
  - ・脱衣室に暖房機器を設置する
  - ・湯につかる前にかけて湯を入念にする  
(熱い湯に急に入らない)

- 湯の温度は41度以下でつかる時間は10分を目安にしましょう
  - ・42度のお湯で10分つかると体温は38度程度になるといわれ  
高体温による意識障害などをおこすことがあります
- 浴槽から急に立ち上がらないようにしましょう
- 食時直後の入浴、飲酒後、服薬直後なども避けるようにしましょう  
トイレの際も同様にトイレを温かくするようこころがけましょう



ヒートショック

