

やすらぎの村便り

朝晩はめっきり冷え込む季節となつて参りました。この冬の寒さや乾燥した気候は、ご高齢者の身体にさまざまな影響を及ぼす可能性があります。今回は、ご高齢者の冬の健康リスクの中の「ヒートショック」に焦点を当て、私たちデイサービス内での工夫をお伝えします。

◎冬場に激増

「ヒートショック」とは？

皆様も一度は耳にしたことのあるヒートショックとは、いったいどういう症状なのか？まずは、ここに触れていきましょう。ヒートショックとは、急激な気温差によつて血圧が変動し、心筋梗塞や脳梗塞、めまいといった健康被害を起こす現象です。冬場の家庭では、気温の低いトイレや浴室、脱衣所でヒートショックのリスクが高まります。暖かい部屋から脱衣所へ移動し、服を脱いだ時に体が震えたこと



はないでしょうか。この気温差こそが、ヒートショックを引き起こす原因なのです。寒さを感じた体は、熱を逃さぬよう血管を縮ませ、皮膚の下に流れる血液量を調整します。結果的に血液が流れにくくなり、血圧は急上昇するのです。

その後、温かい湯につかると血管は拡張し、今度は血圧は急降下します。このような血圧の大幅な変動は、排便によつて血圧が上下する冬場のトイレでもみられる現象です。血圧

の急激な上昇は心筋梗塞や脳梗塞、低下はめまいや失神の原因となります。

高齢者をヒートショックのリスクから守るためには、居室による温度差をなるべく少なくすることが大切。空気が冷え込む朝方のトイレや夜の脱衣所などは、特に気を付ける必要があります。

★デイサービスではどうしてるの？

まずは、浴室・脱衣室の温度管理です。冬場の浴室は、高齢者の不慮の事故や溺死のリスクが高い場所です。ヒートショックを起こさないためにも、入浴前には浴室や脱衣所を温め、利用者様が長い時間を過ごされる食堂や娯楽室との気温差を小さくすること。そして、お湯は熱すぎない、ぬるすぎないようお湯の温度管理にも注意しています。

やすらぎの村

デイサービスセンター

河内長野営業所長 北田智規