

# ケアマネかがやき

## ～ 冬の hypertension に注意 ～

冬は寒さの影響で血圧が上がりやすくなるため、脳卒中や心筋梗塞のリスクが高くなります。入浴時は血圧の変動が大きく、冬場は特に注意が必要です。

### ★ 冬の入浴中の事故に注意！ ★

暖かい部屋から冷え込んだ脱衣所に移動して衣服を脱ぎ、浴室も寒いと、血管が縮まり血圧が一気に上昇します。

その後、浴槽に入り体が温まってくると血管が広がり、急上昇した血圧が下がります。

急激な血圧の変化は一過性の意識障害を引き起こすことがあり、浴槽内で起きると溺れる危険性があります。



室内	脱衣所	浴室	浴槽内
 <b>暖</b>	 <b>寒</b>	 <b>寒</b>	 <b>熱</b>
血圧安定	血管が縮んで 血圧上昇	血圧が さらに上昇	血管が広がり 血圧低下

特に65歳以上の高齢者は、血圧を正常に保つ機能も衰えてきている場合があるため注意が必要です



# ～お誕生日おめでとうございます～

※ご本人またはご親族の方の承諾を得た方のみ掲載しています

## ★入浴中に溺れる事故を防ぐためには？★

### (1)入浴前に脱衣所や浴室を暖めておく

浴室に暖房設備がない場合は、浴槽のお湯をシャワーでためる、浴槽の湯をかき混ぜて蒸気を立てるなどの方法があります。



### (2)湯温は41度以下、湯につかる時間は10分までを目安にする

足先のほうから肩まで徐々に湯をかけてお湯の温度に体を慣らすと心臓に負担がかかりません。



### (3)浴槽から急に立ち上がらない

急に立ち上がると脳が貧血のような状態になり、意識を失ってしまうことがあります。手すりや浴槽のへりなどを使ってゆっくり立ち上がりましょう。



### (4)食後すぐの入浴や、飲酒後、医薬品服用後の入浴は避ける

食後や飲酒後は血圧が下がりすぎることがあります。精神安定剤や睡眠薬の服用後も注意が必要です。



### (5)お風呂に入る前に、同居する家族にひと声かける

体調の悪化などの異変があった場合は、早く発見してもらうことが重要です。