

ツカザキ訪問看護ステーション 広畑・下手野通信

2023年12月

お知らせ

現在の空き状況です!

看護師

余裕があります!

お気軽にお声がけください!



PT・OT

余裕があります!

お気軽にお声がけください!



ST

空きわずかです!

まずはご相談ください!



通所リハビリ

電話：079-230-4590

余裕があります!

詳しくは
ホームページを
ご覧ください!



師走を迎え、いよいよ寒さの本番が来ております。

いつもお世話になっております。

平素は格別のお引き立てを賜り、厚くお礼申し上げます。

利用者様の前月分の訪問看護報告書、並びに当月分の訪問看護計画書を同封させていただきます。ご確認よろしくお願い致します。

今月号を担当させていただくのは理学療法士の小坂です。

さて皆様、『ヒートショック』という言葉聞いたことはありますでしょうか? ヒートショックとは、冬になり気温の低下に伴い家中の温度差が原因で血圧が急激に変動し、脳卒中や心筋梗塞などを引き起こします。また11月~2月までの時期がヒートショックの好発時期とも言われています。例えば、真冬に暖房をつけている暖かい部屋から気温の低い浴室やトイレに入った際などに引き起こしやすいと言われています。まず、リビングから脱衣所に移動した際には、人間の身体は寒さに対応するために血圧が上昇します。そこで衣服を脱ぎ、浴室へ入るとさらに血圧が上昇します。その後浴槽に入ると急に身体が温まるため、血圧が下降します。入浴中は血圧が急激に変動することで脳卒中や心筋梗塞などが引き起こすと言われております。特に10℃差以上の温度差がある場所は特に注意が必要な状態です。

次に入浴に伴うヒートショックの予防策として以下に挙げていきます。

- ・入浴前に脱衣所と浴室を暖房器具等で暖かくしておく
- ・湯船につかる前にシャワーやかけ湯で体を温める
- ・お風呂の温度は38~40℃にして長湯を避ける
- ・血圧が高い時には入浴を控える
- ・日没前の入浴(午後2~4時頃がおすすめ)
- ・1人での入浴は避ける

それ以外にもたとえ短時間の外出であっても暖かい室内から寒い外に出る時にも注意が必要でしっかりと防寒することが大切です。特に首周りには太い血管が通っており、温度変化の影響を受けやすいため、対策としてはタートルネックの服を着たり、マフラーを巻いたりすることも効果的であるとも言われています。

私たち訪問リハビリテーションでは、自宅で安全に生活を送れるよう支援いたします。身体のトレーニングや動作練習は勿論、今回のヒートショックの対策で触れた生活環境面でもアドバイスやサポートなどもさせていただきます。何かわからないことなどあればお気軽にご相談下さい。

最後になりますが、来年もご支援ご厚情を賜りますようよろしくお願い申し上げます。

社会医療法人 三栄会
ツカザキ在宅事業部

ツカザキ訪問看護ステーション

兵庫県姫路市

広畑区夢前町3丁目1番地1

(三栄会広畑病院 本館2階)

電話：079-230-4573

FAX：079-230-4584

営業時間：9：00-17：30

(日・祝除く)