

# 訪問看護新聞 11月号

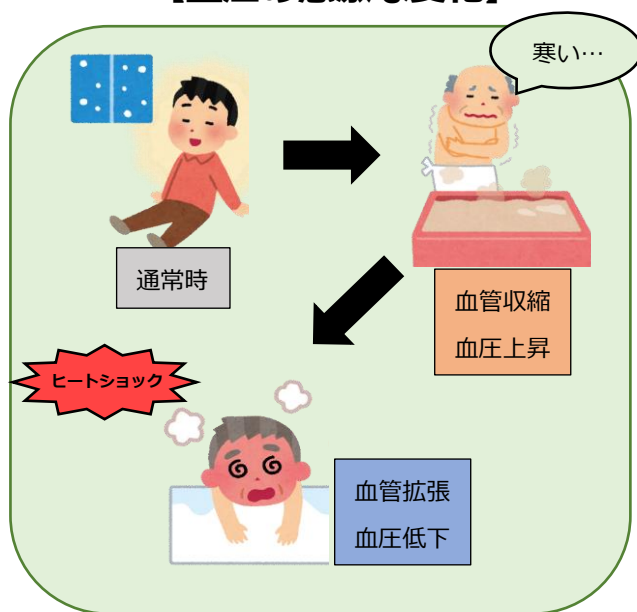
グレース訪問看護ステーション城東

これからの時期はヒートショック現象が起きやすい時期となっています  
今回は年間約 1万7000人(推計)亡くなっているこの現象についてお知らせいたします

## 【ヒートショックとは】

- ・急激な温度変化により血圧が大きく変動することで**失神**や**脳卒中**・**心筋梗塞**などを引き起こしてしまうこと
- ・特に冬場は暖かい部屋から寒い風呂場へ移動するためヒートショックが起こりやすくなってしまいます
- ・寒いトイレでも同じようなことが起こりえるため注意が必要

### 【血圧の急激な変化】



### 【ヒートショックの症状・対処法】

#### 【軽度な症状】

めまい 立ちくらみ



症状が治るまで安静

#### 【重度な症状】

呼吸困難 頭痛 胸痛 嘔吐 意識消失

ろれつが回らない 立ち上がれない



①救急車を呼ぶ

②溺れないように浴槽のお湯を抜く

③浴槽から体を引き上げて横にする

### 【ヒートショックの予防策】

- ①入浴前に家族に一声掛ける
- ②脱衣所や浴室を暖めておく
- ③湯温は41度以下、長湯しない
- ④肩まで浸からない
- ⑤浴槽からゆっくり立ち上がる
- ⑥食後、飲酒後、服薬後の入浴は避ける
- ⑦入浴前後に水分補給する
- ⑧冬場の外出は暖かい格好をする
- ⑨トイレに暖房器具を設置する
- ⑩排便時は無理にいきまない

ヒートショックでの死亡者数は交通事故で亡くなる人よりも多いです  
身近で起きやすい事故の為、皆様お気をつけてお過ごしください