

ざいたくかせ 在宅の風

～在宅医療の新しいかたち～

ご自由にお持ちください

令和7年2月発行

第12号

2月



まだまだ続く、寒い時期の健康被害にご注意を！

ヒートショック

急激な温度の変化によって血圧が大きく変動し心臓や血管の疾患が起きることをいいます。

特に、脱衣所で服を脱いだあと、急に浴槽の熱い湯につかる時に、ヒートショックが起きやすくなります。

【ヒートショックの発生原因】

暖かい部屋から寒い部屋へ移動するなど、温度の急激な変化。**10℃以上の温度差は要注意**

- ・寒い浴室で熱いお湯に浸かる
- ・暖房の効いた部屋から冷え切ったトイレに入る

【ヒートショックの予防法】

- ・食事後・飲酒後・喫煙後の入浴を避ける
- ・食後は1時間以上空けてから入浴する
- ・脱衣所や浴室を暖めるなどしてリビングとの温度差を5度以内に抑える
- ・風呂の温度を40度程度にして入浴の時間は10分程度にとどめる
- ・深夜や明け方などに目が覚めてトイレを利用する際は、上着やガウンなどを羽織ったり、厚手の靴下やスリッパなどを履く

低温やけど

低温やけどは普通のやけどに比べて痛みが少なく、水ぶくれなどもできにくく、乾燥していることが多いため、一見軽そうに見えますが、長時間熱の作用が及んだために、深いやけどになっていることも珍しくありません。

高齢者は若年者に比べて感覚が鈍く、熱源に接する時間が長くなり、重症化しやすいと考えられます。

【事故を防ぐための注意点と対処法】

- ・低温やけどを防ぐためには、**長時間同じ場所を温めない**ことが重要です。44℃では3～4時間、46℃では30分～1時間、50℃では2～3分で皮膚が損傷を受けると言われています。
- ・暖房器具や湯たんぽ、カイロ等を使用する場合は、製品の使用上の注意をよく読みましょう。特に就寝時には、布団が暖まったら湯たんぽやあんかは布団から出す、**寝るときにカイロは使用しない、電気毛布等は高温で使用しない**などの注意が必要です。
- ・**低温やけどは水で冷やしても効果はありません**。見た目より重症の場合がありますので、**痛みや違和感がある場合は医療機関を受診しましょう**。



編集後記

これだけ雪がちゃんと降ったら、今年のさくらんぼは豊作だろう！と、どこからか聞こえてきました。暑い時期もうんざりしますが、早くこの積雪が溶ければいいと思う今日この頃です。

ホームページへ
簡単アクセス♪



健康保険証について

健康保険証はマイナンバーカードを基本とする仕組み（マイナ保険証）へ移行し、令和6年12月2日～現行の健康保険証は新たに発行されなくなります。

マイナ保険証への移行に伴い、マイナ保険証を取得されていない方へ発行されている、資格確認証は必ず保管をお願いいたします。現在お持ちの健康保険証につきましても、破棄せずお持ちください。



医療法人社団伍光会

北村山在宅診療所



〒999-3702 東根市温泉町二丁目5番3号
TEL: 0237-41-0583 / FAX: 0237-41-0584
<http://www.denenchoufuiin.net/kitamurayama/>

