

令和7年2月発行



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。

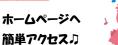
編集後記

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 ばいいなと思う今日この頃です。

____ 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。





北村山在宅診療所



東根市温泉町二丁目5 TEL: 0237-41-0583/FAX: 0237-41-0584

http:www.denenchoufuiin.net/kitamurayama/







































