

大野北第2高齢者支援センター季刊誌

大野北の国から2

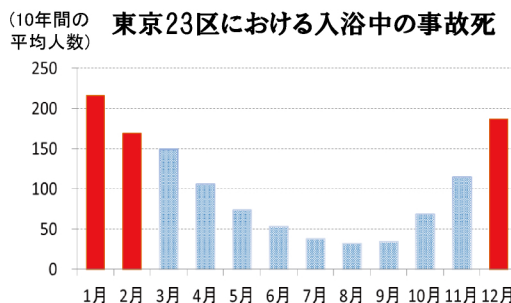
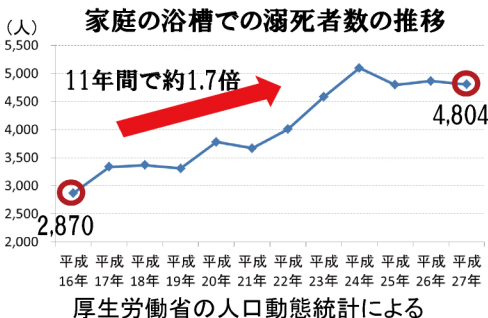
通算012 平成29年度 第3号



冬場は高齢者の入浴中の事故が多発！ ヒートショックに注意しましょう！！

消費者庁がH29年1月25日に発表した資料によれば、家庭の浴槽での溺死者数はH16年と比較して11年間で約1.7倍に増加し、約9割が65歳以上の高齢者でした。

また、東京23区の、H26年までの10年間の入浴中の死亡事故を発生月別に見ると冬季に多く発生しており、12月から2月にかけて約5割が発生しています。



この冬場の事故の増加は、急激な温度の変化により血圧の乱高下や脈拍の変動が起こること(ヒートショック)に大きく関係しています。

東京都健康長寿医療センター研究所の調査では、2011年の1年間で、全国で約17,000人がヒートショックに関連して死に至ったと推計されています。

これは平成28年中の全国の交通事故による死亡者数3,904人の4倍以上です！



- ① 脱衣所や浴室、トイレへの暖房器具の設置や断熱改修
 - ② シャワーを活用したお湯はり
 - ③ 夕食前・日没前の入浴
 - ④ 湯温設定41℃以下
 - ⑤ 一人での入浴は控える
 - ⑥ 食事直後・飲酒後の入浴は控える
-

注：東京都健康長寿医療センター発行の、『ヒートショックを防止しましょう』の情報を基に作成しています。

詳しい説明は最後のページ「大野北第2保健室」で

周りの方の
異変に気付く



あなたの異変に
気付いてもらう

ポイントを確認してみましょう!

家族・友人はもちろん、民生委員や自治会など地域の方々が、高齢者が無事に生活できているか、気に掛けてくれています。

挨拶程度でも、日常的に声を掛け合うようにしましょう!

窓(換気)

普段換気のために開いている窓が、ずっと閉まったまま。

新聞・郵便物

配達されたものがそのまま溜まっている。

散歩・ペット

最近散歩している姿を見ない。

外灯

普段は夜間しか点いていない外灯が、日中も点いたまま。

インターフォンと自転車

返事がなく留守の様だが、いつも使っている自転車が停まっている。

宅配サービス

前日配達したものがそのまま残っている。

*ボックスに入れて行くことが多いため、気付くのは主に配達員になる。

通報装置・センサーによる感知



体調の急変時、近くに電話があるとは限りません。相模原市の在宅福祉サービスには『緊急通報サービス』(緊急通報を容易にする装置に係わる制度)があります。

新規取り付け時の設置費用は市が負担、レンタル料は自己負担で、対象は

- ①60歳以上のひとり暮らし高齢者及び高齢者のみの世帯
- ②常時注意が必要な60歳以上の高齢者又は重度身体障害者
- ③ひとり暮らし重度身体障害者及び重度身体障害者のみの世帯

です。

また、多くの民間企業が、扉の開け閉めや電気・ガス・水道などの利用をセンサーで検知し、長時間利用がない場合は家族に連絡が入るなどの高齢者を見守るシステムを商品化しています。

雨戸

普段、天気の良い日は雨戸が開いているのに、閉まったまま。

洗濯物

何日も同じ物が干してある、又は天気の良い日が続いているのに洗濯物を見かけない。

庭

手入れされていた庭が荒れてきた。

相模原市の緊急通報サービスについて説明を聞きたい場合など、お気軽にご連絡下さい。



大野北第2高齢者支援センター

042-768-2195 (日曜・祭日を除く8:30~17:15)

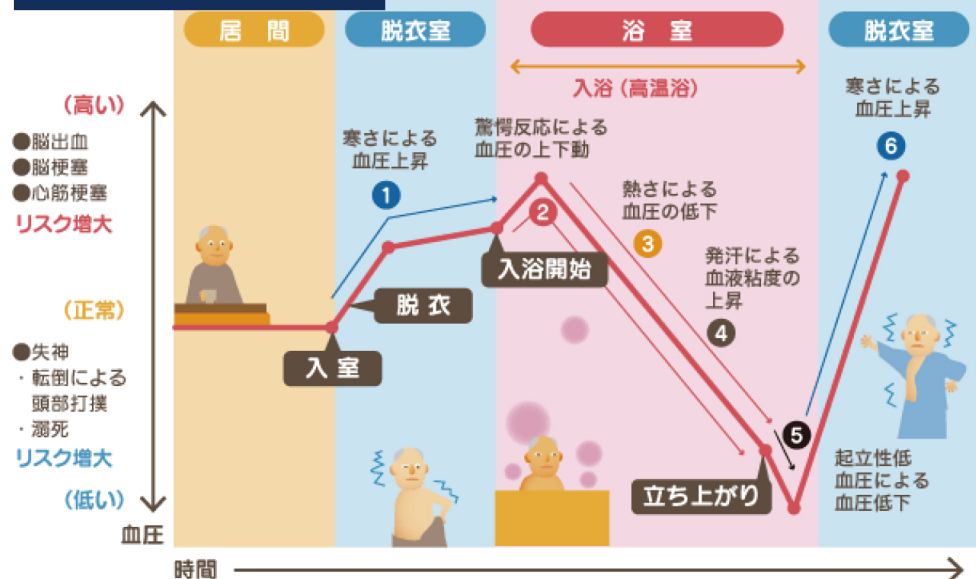


大野北第2保健室



第一薬品工業がHPで公開している健康情報の図を引用し、文章は東京都健康長寿医療センターの情報を元に一部改変しています。

ヒートショックのメカニズム



Q.1 脱衣所や浴室、トイレに暖房がないとどうなるの？

寒さによって血圧が上昇し、脳出血や心筋梗塞のリスクが増大します。(図の①) 入浴の場合は、衣類を脱いだ時だけでなく、体を温めて浴室から出た時の血圧上昇にも注意が必要です。(図の⑥)

Q.2 「シャワーを活用したお湯はり」って？

浴室の温度を上げることが目的です。衣類を脱ぐ前に、浴室の壁や床にお湯を掛けて十分に温めるなども有効です。

Q.3 熱いお風呂が好きなんだけど。。

42℃以上のやや熱い湯に入ると、入った直後に体が熱さに驚いて末梢の血管が収縮し血圧が上がる驚愕反射が起こります。(図の②) 驚愕反射を起こす温度には個人差があるものの、体は上がり過ぎた血圧を下げるように働き、必要以上に血圧を下げ過ぎてしまっ、血圧の低下が原因で意識がもうろうとなることがありますから注意しましょう。

大野北第2高齢者支援センター

〒252-0233

相模原市中央区鹿沼台1-3-17

ヴィアーレ鹿沼台1-C

042-768-2195

(日曜・祭日を除く8:30~17:15)



編集後記

国立博物館で開催されていた運慶展に行きました。最も有名な仏師の作品展とあって、平日にもかかわらず入場までに40-50分待ちでしたが、行って良かったと思います。昔修学旅行で見た東大寺南大門の金剛力士像(阿行像・吽行像)がもう一度見たくなりました。

