



訪問看護部だより



NO.9 2019年1月

新年あけましておめでとうございます。日頃から当ステーションの活動にご協力いただき誠にありがとうございます。寒い日が続いていますが、いかがお過ごしでしょうか。平成最後の冬になりましたが、元気に過ごしていきましょう。

さて今回は、「ヒートショック」についてのお話です。「ヒートショック」とは、急激な温度変化で身体がダメージを受けることです。中には失神や脳梗塞・心筋梗塞などを引き起こし、入浴中に死亡する場合もあるので、予防策を実践しましょう。



○原因

脱衣所や浴室などで、室温が急激に寒くなると、体は血管を細くして血圧を上げます。その状態で温かいお湯につかると、今度は血管を広げ血圧を下げます。急激な血圧の変動は、健康で若い人は耐えられますが、高齢者や心疾患・脳血管疾患などを持っている方にとっては、命に係わる場合があります。

○チェックしてみましょう！（特に入浴についてのチェックです）

- ・65歳以上
- ・狭心症、心筋梗塞、脳出血、脳梗塞などの既往がある
- ・高血圧症、不整脈、糖尿病の持病がある
- ・脱衣所や浴室に暖房がない
- ・飲酒後に入浴をする
- ・食後すぐ入浴をする
- ・入浴の時間が長い
- ・熱いお湯が好き
- ・首までお湯につかる

いかがですか？当てはまる項目が多い方は、以下の予防策を実践してみましょう。

○予防策

- ・可能であれば、脱衣所や浴室に暖房をつける
- ・風呂の蓋を開けたりシャワーでお湯を出したりして、浴室を暖めてから入る
- ・入浴前に飲酒をしない
- ・入浴前後に水分を摂る
- ・食後1時間以内は入浴をしない
- ・お湯はぬるめにする
- ・長湯をしない
- ・首までつからない



***トイレや廊下などの寒さも同様なので、温度差を少なくする工夫をして、ヒートショックを起こさないようにしましょう！**

湖東訪問看護ステーションからのお願い

- ◆ 先にお知らせしましたが、冬道のため道路状況によっては、訪問時間が予定とずれる場合があります。ご迷惑をおかけしますがよろしくお願いします。
- ◆ 利用者様やご家族様が、インフルエンザや感染性腸炎などの感染症にかかった場合、訪問看護師が感染したり、他の利用者様へ感染させたりする可能性があります。訪問の順番を変更、または訪問中止の措置が必要になるので、利用者様やご家族が感染症にかかった場合は、必ずステーションに電話連絡をして下さいますようお願いいたします。
- ◆ 昨年から利用料が引き落としになりました。移行の際は書類等の記載に協力していただきありがとうございました。なるべく早めに請求書をお届けしますので、引き続き通帳の残高確認をお願いします。
- ◆ 例年どおり、訪問看護についてのアンケートを2月に予定しています。お手数ですが、ご協力よろしくお願いします。



*** ケアマネージャーの皆様へ ***

湖東訪問看護ステーションの空き状況

看護師の訪問は、火・木曜日に、
若干の空きがあります。時間などご相談下さい。

理学療法士の訪問は、現在空きがない状態です。
ご了承下さい。

湖東訪問看護ステーション 電話 018-855-4102
携帯 090-7669-7352

今年もどうぞよろしく
お願い致します。

気軽にご相談ください

