

# さいわい 虹 便り

No. 71 発行者 武田貴子 深井純子 吉田唯之 齊藤淳子 滝口洋子 篠沢 香

初めまして。九月から「さいわい訪問看護ステーション夢見ヶ崎」に入職しました、香取理恵子と申します。今まで、外来での勤務をしております。訪問看護は初めての経験です。先輩と利用者様、ご家族様に教えて頂き、早く仕事に慣れ、良い看護ができるように頑張っていきたいと思っております。プライベートでは、今時めずらしい(?)六人家族です。母、主人、子供が三人います。高校生、中学生、小学生です。毎日バタバタしていますが、家庭と仕事を両立していきたいと思っております。どうぞよろしくお願い致します。



さいわい訪問看護  
ステーション夢見ヶ崎  
香取理恵子



新入職紹介

この度、かしまだ地域包括支援センターにケアマネジャーとして入職しました安永さやかです。今まで、医療機関で相談員をしていましたが、地域で生活していらっしゃる皆様のお役に立ちたいと思い、この仕事を選びました。きっかけとなったのは、七十五歳になる父の一言です。私は、北海道の実家を離れて十年以上経ちますが、「そろそろ戻ろうと思う」と父に伝えたとこ、「川崎で仕事を頑張りなさい」と返ってきたのです。父は、ヘルパーさんの手助けを受けながら一人暮らしをされており、たまには友人と外出したりと、気ままな生活を楽しんでいられるようです。地域の皆様が、父のように住み慣れた場所で、「今までよりも生活しやすくなった。元気になった」と感じて過ごしていただけるようなご提案ができるよう、お手伝いしたいと思っております。どうぞよろしくお願い致します。



かしまだ  
地域包括支援センター  
安永さやか

さいわい虹便りは、ホームページでもご覧いただけます。  
(バックナンバーも公開中です。)

石心会在宅事業部 虹



<http://www.sekishinkai.or.jp/saiwai-zaitaku.html>

QRコードからも  
アクセスできます



# リリース教えて！ 「ヒート ショック」

その七

これから本格的な寒さを迎え、暖房の効いた暖かい部屋から寒い廊下に出ると、『ソクッ』と震える経験をされた方も多いのではないのでしょうか？

急激な温度差の中を行き来すると、思った以上に体に負担がかかっています。特に高齢者には負担が大きく、家の中で亡くなる原因の四分の一も占めています。

今回は、温度差によって起こる『ヒートショック』から高齢者を  
守るお話です。



## ヒートショックとは

急激な温度変化が短時間のうちに起ると、それにより血圧が上下に大きく変動します。それをきっかけにして起こる健康被害を『ヒートショック』といい、高齢者は血圧が変化しやすく体温を維持する生理機能も低下していることから、次のような病気を引き起こします。

## 起こしやすい症状や病気



【失神】  
脳の血流が途絶え一時的に意識を失ってしまう症状

【不整脈】

脈の打ち方が速かったり、遅かったり、飛んだり、不規則になる症状

【心筋梗塞】

心臓の太い血管がつまり、血液の流れが止まってしまい心臓の筋肉が壊死してしまう状態

【脳卒中】

脳の血管がつまったり、狭くなって、血流が悪くなる状況「脳梗塞」になることが多い

## 危険性の高い人

次の項目が『ヒートショック』を起こしやすい人です。  
チェックリストでいくつ当てはまるか確認してみましょう。

- 六十五歳以上である
- 一番風呂に入ることが多い
- 高血圧、糖尿病、動脈硬化の病気をもっている
- 呼吸器系に問題がある
- お風呂の温度は四十二度以上を好む
- 肥満である
- お酒を飲んでから入浴することがある

当てはまる項目があった方（無かった方も！）次の「高齢者をヒートショックから守る5つのポイント」をご覧ください。

## 高齢者をヒートショックから守る 5つのポイント

脱衣所や浴室、トイレでは肌を露出するので、『ヒートショック』を起しやすいと言えます。今日からできる五つの対策を紹介します。



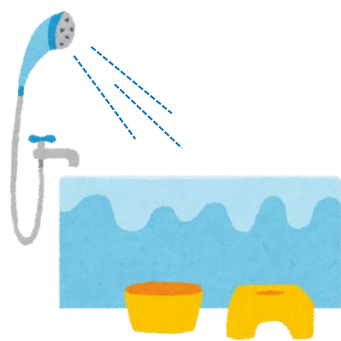
### 1 脱衣所や浴室、トイレへの暖房器具 の設置や断熱改修

冷え込みやすい脱衣所や浴室、トイレを暖房で暖めましょう。窓まわりは熱が逃げやすいので、内窓を設置するなどの断熱改修も効果があります。浴室をユニットバスに改修することも断熱性は向上します。



### 2 シャワーを活用したお湯の使い方

シャワーを活用した浴槽へのお湯はりが効果的です。高い位置に設置したシャワーから浴槽へお湯をはることで、浴室全体を暖めることができます。湯沸しの最後の五分を熱めのシャワーで給湯しても十分効果があります。



### 3 夕食前・日没前に入浴

夕食を食べる前、できれば日没前に入浴するのが良いでしょう。日没後に比べて外気温がまだ高く、脱衣所や浴室がそれほど冷え込んでいない時間をおすすめします。



### 4 湯温設定四十一度以下

お湯の温度は、四十一度以下にしておくことをお勧めします。熱いお湯は、自律神経の「交感神経」が活発になり心拍や血圧が上がるため、心臓や脳に負担をかけてしまいます。湯船につかる時間は二十分以内がよいでしょう。



### 5 食事直後・飲酒時の入浴を控える

食後一時間以内や飲酒時は、血圧が下がりやすくなるため、入浴を控えた方がよいでしょう。



【参考資料】

「ヒートショックを防止しましょう」

東京都健康長寿医療センター





# 作品介绍

新川崎居宅介護支援事業所のご利用者

田中かね子様 の作品です。

以前は、デパートのオーダーメイド服を仕立てるお仕事をしていました。今もその腕前はご健在です。

## 帯のトートバッグ

帯をリメイクしてバッグにされました。帯は丈夫ですし、柄が可愛いアクセントになり、おしゃれで、実用性が高いバッグですね。



## 押し花アート

押し花を絵画にされた作品です。お部屋や玄関に飾れば華やかになること間違いなしですね。



さいわいヘルパーセッションのご利用者

伊藤アイ子様 の作品です。

「予てよりモノ作りが好き。九十歳を迎えてから手の込んだものは難しくなりましたが、手が暇なので始めた千羽鶴です。」とおっしゃいましたが、その小さな折鶴に驚かされます。

## 千羽鶴

一日に、十〜二十羽は簡単。夢中になると五十羽位折ることもあるそうです。



左より 通常の15cm角⇒1/4⇒1/16サイズ

伊藤様が折る千羽鶴は、1/16サイズです！  
ガラスの容器に入れるディスプレイもおしゃれですね。

## 編集後記

ようやく都内も紅葉の見ごろになりました。通勤途中に美味しそうに実っている柿の木を発見！ 実りの秋到来です。

### 編集者

森由貴 渡邊文祐 齊藤久美子 本間有由実  
新庄裕子 宮本祥代

