

## 自宅内での温度変化気をつけてますか？



寒い時期の室温  
適切な温度とは



### 冬の室温

- 室内温度：18～22度
- 室内湿度：45～60%

\*エアコンなどの設定は、**25度前後**にし、  
室内温度と換気をしていきましょう。

室外と室内との温度差は、  
10度以上！  
リビングと廊下も5度前後変化！  
することもあります。

## ヒートショック にご用心！！

家の中の急激な温度差をもたらす身体への悪影響のこと。  
急激な温度変化により、血圧が大きく変化することで失神や心筋梗塞、  
脳梗塞などを起こすことがあります。

暖かい室内	寒い脱衣室	浴室も寒い	熱めの浴槽内
血圧安定	血管が縮んで 血圧上昇	血圧が さらに上昇	血管が広がり 血圧低下

一度高くなった血圧が急低下して重大な疾患につながります。

### 危険度チェック

#### 「ヒートショック」を 起こしやすいのは、こんな人…

- 高血圧、糖尿病、動脈硬化の持病のある人
- 肥満気味のひと
- 一番風呂に入ることが多い
- 熱めのお風呂を好む
- お風呂、洗面、脱衣所、トイレが寒い
- 廊下が寒い、板張りで足が冷たくなる
- 65歳以上の高齢者



### 「ヒートショック」の防止策

#### 65歳以下の方も油断は禁物

- ✓ 脱衣所や浴室は、入浴前に暖房で暖かくしておきましょう。  
例) 浴室の床に、お湯を流す。かけ流しシャワーにしてから入る。
- ✓ 浴室にマットやすのこを活用してみましょう
- ✓ お湯の温度は、「41度以下」を設定しましょう
- ✓ 「かけ湯」足元からお湯をかけ、循環を浴してから浴槽にはいりましょう
- ✓ 廊下は裸足でなく、靴下やスリッパを活用しましょう  
(転倒しやすい場所は福祉用具の活用もおすすめ)

毎日血圧測定の習慣づけを！変動しやすい血圧の値や生活習慣のリズムや運動を一緒に行いましょう！

## 管理者のひとりごと



当ステーションのスタッフの平均年齢を計算してみました。  
なんと！「39.4歳」でした。  
若いですよ～！！誰がいくつかは、私の口からは言えませんので、直接  
スタッフに年齢を聞いてみて下さい。聞く勇気があるなら・・・。(笑)

【発行元】訪問リハビリ対応可！【事業所番号：1160890178】

343-0836 越谷市蒲生寿町4-18 関根ビル2F **アモール訪問看護リハビリステーション越谷**  
TEL：048-961-8902 FAX：048-961-8903 営業時間：平日 9:00～18:00 (休日：土日祝日)

正看護師：4名、理学療法士：2名、作業療法士：1名、言語聴覚士：0名(2018.2.1現在)