



## 寒い冬に知っておきたいヒートショックとは？

### ◎そもそもヒートショックってなに！？

#### 冬の風呂場に要注意！急死の危険『ヒートショック』

日本の全死亡者の3割は脳卒中や心疾患などの血管系の病気で亡くなっているとのデータがありますが、その要因の一つがヒートショックと言われています。ヒートショックとは、家の中の急激な温度差がもたらす身体への悪影響のことです。高齢者の浴槽での溺死が世界で最も多いのが日本です。

#### ヒートショックのメカニズムとは？

寒い脱衣所で衣服を脱ぐと、急激に体表面全体の温度が10度程度下がり、寒冷刺激で血圧が急激に上がります。さらに、一度急上昇した血圧は、浴槽の温かい湯につかることによる血管の拡張で、反対に急激に低下します。この急激な血圧低下が失神を起こす原因となります。ヒートショックの危険性が高い人として、高齢者や高血圧、糖尿病、脂質異常症をもっている人が挙げられます。



## ヒートショックの対策！？ 予防のためにできることは？

### 脱衣所や浴室、トイレへの暖房器具設置が効果的です。

ヒートショックへの対策として重要なのは、寒い季節に脱衣所や浴室を温かくすることです。また、体を露出させる場所のトイレも温かく保つと効果的です。暖房器具を活用し、ヒートショックを予防しましょう。また、入浴の際の予防方法の一例をご紹介します。

- 『シャワーを活用したお湯張り』⇒ 浴室全体を温めることができます。
- 『夕食前・日没前の入浴』⇒ 外気温が高く、人の生理機能が高い時間帯のため。
- 『食事直後・飲酒時の入浴を控える』⇒ 血圧が下がりやすいため。
- 『湯温設定 41度以下』⇒ 急激な血圧低下を防げるため。

一部引用：ヒートショックの原因と対策は？  
<https://wellnesthome.jp/215/>

となります。ヒートショックを予防し、この寒い冬を乗り越えましょう！

## 【今月のアロマ】

### オレンジ・スウィート



なじみのあるオレンジの香りです。オレンジの95%がリモネンという成分で、皮表面に多く含まれています。リモネンには脳内をリラックスさせ、副交感神経を高める効果と眠気を覚まし、頭をスッキリさせるという両方の効果を持ち合わせています。そのため、寝る前に嗅ぐことで睡眠の質を良くすることができます。不安などで寝つきが悪かったり、朝スッキリ目覚められない方はぜひお試しください。

### ❖ 安眠アロマ ❖

アロマディフューザーやティッシュに数滴オレンジ・スウィートのアロマを垂らして枕もとで香らせます。



## 【ステップアップ】

11月に高齢者虐待防止研修を受けました。

### 「高齢者虐待防止法」の目的は「高齢者の権利利益の擁護」

- ・当事者の虐待に対する「自覚」は問わず、区市町村により虐待と判断されます
- ・虐待、心理的虐待、放棄放任、性的虐待、経済的虐待があります
- ・攻撃的言動や介護への強い抵抗があるなど、行動・心理症状(BPSD)がある高齢者が虐待にあいやすいです
- ・不適切なケアの防止が大切です



### 「高齢者の福祉に職務上関係のある者」には、早期発見努力・通報義務

- ・通報義務 > 業務上の守秘義務
- ・虐待と「思われる状態」で通報できます(証拠は必要なし)
- ・通報者を特定させる情報はもらされずに対応されます



### 身体拘束との関係

- ・介護保険指定基準において禁止対象になっています
- ・「緊急やむを得ない場合(切迫性、非代替性、一時性)」であってそれらの要件の確認等の手続きが極めて慎重に実施されている身体拘束以外は高齢者虐待に該当する行為と考えられます

### 高齢者虐待の背景・要因とその予防策

- ・会社の理念や組織目標が共有されていない → 共有、見直しを行う
- ・チームケアが上手くいっていない → 専門性の相互理解、合意形成、事故報告の検討・共有
- ・提供するケアに課題がある → 認知症のアセスメントの理解を深める。勉強会・研修会
- ・必要な倫理や守るべき法令の理解がされていない → 虐待防止、身体拘束の理解
- ・組織のあり方を変えにくい雰囲気 → ストレスを軽減する取り組み、様々な人の意見を聞く機会があり、聞ける姿勢



## 【空き状況について】

・看護: 新たに看護師も増えました。どの曜日でも対応可能です。

ご依頼はもちろん、サービスを検討中の方のご相談でも何かありましたら連絡お待ちしております。

・リハビリテーション: ※前後の訪問場所や時間帯の関連もあるので、一つの参考までにみて頂けると幸いです。

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
午前	△	△	△	△	△
午後	△	△	△	△	△

- : 空きあります。ご連絡下さい。
- △: 調整が必要な可能性がありますが、ご連絡下さい。
- ×: 現時点では受け入れ困難です。

## オムソーリ訪問看護リハビリステーション府中

事業所番号: 1363890185

電話: 042-310-9748 FAX: 042-310-9749

営業時間 8:30~17:30 (土日休み)

府中市緑町2-3-1ヒルクレストホリエ103

サービス提供エリア 府中市全域、調布市、三鷹市、小金井市、国分寺市の一部