

しっちょる？ やっちょる？ 健康づくり！

～「ちょび塩」でおいしく運動・活動で元気に！～ No.128

入浴と血圧

健康増進課 健康づくり班 ☎ 0820-73-5504

気温が一段と下がってきましたね。これからの時期、一日の疲れを温かい湯船につかって癒すという方は、多いのではないのでしょうか。

心身のリラックス効果がある入浴ですが、冬場は室内の温度差が大きく、短時間の間に血圧が上がったり下がったりを繰り返すため、注意が必要です。例えば、暖房の効いた暖かい部屋から、寒い脱衣室や浴室へ移動すると、血管が収縮し、血圧が上昇します。その後、熱い湯船につかると、今度は熱さに対応しようとして、血管が広がり、血圧が低下します。

こうした急な温度の変化で身体がダメージを受けることを“ヒートショック”といいます。めまいや立ちくらみ程度で軽く済む場合もありますが、急激な血圧の変動によって、脳卒中や心筋梗塞を引き起こす危険性があります。

次のことに注意し、身体に負担をかけない安全な入浴を心がけましょう。

〈安全な入浴のポイント〉

- ・入浴前に、脱衣室や浴室を暖めておく。
- ・飲酒後や食後すぐの入浴は避ける。
- ・同居者がいる場合、入浴することを、一声かけておく。
- ・お湯の温度は、41℃以下にする。
- ・湯船に入る前は、かけ湯またはシャワーを浴びる。
- ・湯船につかるのは10分以内を目安にする。
- ・浴槽から上がる時は、ゆっくり立ち上がる。
- ・入浴後は素早く服を着て、髪を乾かし、湯冷めしないようにする。
- ・入浴前後に、コップ1杯程度の水分を補給し、脱水を予防する。



参考：消費者庁「冬季に多発する高齢者の入浴中の事故に御注意ください！」

元
で
す
か
?

じょうほう 社会福祉士です

あなたの意思を守る方法、考えてみませんか

日に日に寒さが増してきましたが、お変わりなくお過ごしでしょうか。

さて、皆さんは、認知機能の低下した時や意思表示が難しくなった時のことを考えたことはありますか。

地域包括支援センターでは、認知機能の低下時や意思表示が難しくなった時の相談先や支援方法に関する相談が寄せられています。件数は全体の1割以下と少ない状況です。ほとんどは家族からの相談で、認知機能の低下によって「高齢者本人の思いが汲み取れない」「普段の生活状況が分からず、今後どういった生活を望んでいるか分からない」と対応に困って相談されることが多いです。いずれは「死後の財産を誰に譲りたいか」「どこで最期を迎えたいか」といった、重要な決断もしていかなければなりません。そういったもの時に、ご本人の意思が最大限に尊重されるよう、事前に意識し備えていくことが大切です。

そのためには、日頃から身の回りで起きた出来事や人からの話を通じ、自

分のこととして考える習慣を持つことが必要です。また、自分の意思を家族や友人など信頼できる方に発信していくことで、周囲の方との共有に繋がるため、いざという時の助けになることが考えられます。

実際に日常生活上の判断力に支障が出てきた場合には、次のような制度を活用する方法もあります。

任意後見制度：判断能力が低下する前に備える制度で、十分な判断ができる間に、自らが選んだ人に、代わりにしてもらいたいことを契約で決めておく制度です。

日常生活自立支援事業：利用者ができるだけ自分で必要な手続きができるよう、相談しながら支援を受けることができます。

成年後見制度：利用者の思いを大切に、利用者に代わって支援をしてくれる方を家庭裁判所に決めてもらいます。

地域包括支援センターでは、高齢者の権利を守る制度をご紹介します。お気軽にご相談ください。

地域包括支援センター

社会福祉士 大薬明日海

☎ 0820 (73) 5506