



Inclusive support

## 地域包括支援センター

行方市地域包括支援センター

☎0299-55-0114

いつまでも健やかに住み慣れた地域で生活していけるよう、高齢者やご家族の皆さんを、医療、保険、介護および福祉など、さまざまな面から総合的に支援します。

### 冬は危険がいっぱい!?

気温が下がり乾燥する冬は、高齢者の健康にさまざまな影響を与えます。高齢者が冬場に気を付けたい体調管理や、事故などのポイントなどをお伝えします!

#### ① ヒートショック



「ヒートショック」とは・・・

気温の急激な変化で血圧が変動し、心筋梗塞や脳梗塞、めまい、失神などの症状が現れることです。突然死の原因となることもあります。

冬は暖房を使用することで、部屋と部屋の間で温度差が大きくなります。体は気温の変化に合わせて体温を調整しようと、血管を広げたり縮めたりします。そのため血圧が上がったり下がったりして、ヒートショックが起きやすくなります。高血圧などの持病を抱える人は、特に注意が必要です。

##### 〈ポイント〉

- 脱衣所や浴室などは、暖房器具を設置する。
- 入浴前後にしっかりと水分をとる。
- 熱すぎるお湯には浸からない（目安は41℃以下）、長湯しない。



#### ② 冬の脱水

脱水は気温が高く、汗をかく夏に起こりやすい印象ですが、冬も注意が必要です。冬は湿度も低く、空気も乾燥しているため、皮膚や粘膜、呼気などから水分を奪われがちです。また、暖房を使用しているため、部屋の中は乾燥が進みます。汗をかいていないのに、気付いたら脱水になっていた・・・という状態に冬場はなりやすいです。

##### 〈ポイント〉

- 起床時、毎食事時、入浴前後、就寝前など、ひとつの行動ごとに水分をとる。

#### ③ お餅による窒息

お正月になるとお餅を食べる機会が増えます。このときに注意したいのが窒息です。高齢者は噛む力や飲み込む力が弱いことに加えて唾液量が少ないため、窒息のリスクが高まります。

##### 〈ポイント〉

- お餅は小さく切って、食べやすい大きさにする。
- お餅を食べる前に、お茶や汁物を飲んで喉を潤しておく。
- 急いで飲み込まず、ゆっくりと噛んでから飲み込む。

