

## 介護何でも質問・相談コーナー（第12回）

和良介護老人保健施設 支援相談員の大坪 泰昭(おおつぼ やすあき)です。  
いつも「健康だより」をご覧いただきありがとうございます。

年が明けてから一気に気温が下がって厳しい冬が来たなと感じております。  
寒い季節になると日常生活を送る上で多くのことに気を付けてくださいと耳にされると思います。

今回は寒い時期に注意してほしいことについて改めてお伝えしたいと思います。

### 【 ヒートショック 】

ヒートショックとは室温の急激な変化で血圧が著しく変動し、  
心筋梗塞や脳梗塞、めまい、湿疹などの症状が現れ、突然死  
の原因になることもあります。



冬は暖房を使用されると思いますが、部屋ごとの温度差が  
大きくなります。その温度差に体が対応するため体温を調節  
しようと血管を広げたり縮めたりすることでヒートショックが起こります。予防策  
としては浴室やトイレなど使用頻度が少ない部屋にも暖房器具を設置し、部屋の  
使用前に温めておくとうよいと思います。また、入浴は長湯しすぎないことも気を  
付けていただきたいと思います。

### 【 冬の脱水 】

脱水とは、体に必要な水分やミネラルが不足することで、体のだるさ、めまい、  
頭痛から意識障害に進行し命にかかわる危険な状態になることもあります。

脱水というと夏の暑い時期に起こりやすい印象がありますが、冬場は空気が乾  
燥しており気温も低く喉が渇きにくいため水分摂取量が少なくなりがちです。そ  
こに加えて高齢の方はのどの渇きを自覚しにくく、さらに水分  
摂取の機会が少なくなってしまう。冬場もいつも以上に  
一つの行動(食事はもちろん、起床時や就寝前、入浴前後など)  
ごとに水分摂取の機会を作っていただくとよいと思います。



冬場はお伝えした 2 点に加えて、インフルエンザなどの感染症や皮膚トラブル  
(乾燥や低温やけど)など注意していただくことが多い季節です。色々なことに気を  
付けながら元気に過ごして暖かい春を迎えれたらと思っております。