

高齢者が冬に気を付けたいヒートショックや脱水症

本格的な冬が到来すると、全国各地で寒さが日増しに強まってきます。そのような中、高齢者を抱える家庭では「寒さ」も大きな心配ごとのひとつとなります。急な気温の低下によって心臓に強い負担がかかり、心筋梗塞を発症する可能性があるからです。

事実、悪性腫瘍(がん)を除いた65歳以上の高齢者の死亡原因の1位は心疾患であり、この傾向は昔も今も大差はありません。今回は、「ヒートショック」の回避など、特に冬場に気を付けたい注意点についてご説明します。

冬場に急増する「ヒートショック」

急な温度の変化によって肉体が受けるショック症状を指します。たとえば、気温の高い真夏でも急に海やプールなど水中に飛び込んだ場合、全身がキュッと引き締まる感覚に見舞われた人も多いでしょう。このとき肉体は急激に冷たい状況下に置かれたため、一気に血管が縮むのと同時に血圧が上がります。逆に肉体が冷えた状態から暖かい状況下に置かれた場合、今度は血管が膨張し血圧が下がります。

このように急激な温度の上下動に肉体がさらされた場合に起こるのが「ヒートショック」ですが、**家庭では冬場の入浴時がもっとも「ヒートショック」のリスクが高くなります。**



気温が低くなる冬場は、どの家庭でも居室に暖房を入れるもの。しかし、浴室や脱衣場は室温が極端に低くなっているケースがほとんどです。そういった状況下で服を脱いだ場合、冷たいプールに飛び込んだときと同じようなショックが体を襲い、血圧が急激に上がってしまうのです。

さらに「寒いから早く湯船に入りたい!」という気持ちが先走って熱いお湯で満たされた浴槽へ一目散に浸かった場合、一度縮まった血管が膨張しはじめ今度は血圧が下がります。

高齢者の場合、加齢とともに心肺機能が落ちて血管がもろくなっているため、こういった温度の乱高下に体が耐えきれず、急性心筋梗塞を発症するケースが増えるのです。

「ヒートショック」を防ぐためのポイント

1. 浴室・脱衣所をできるだけ温めましょう

脱衣所に暖房機器を設置し、高齢者の入浴前に暖めておいたり、お湯を張ったあと浴槽のふたをあらかじめ開けておき、湯気で浴室内を暖めておくとういでしょう。浴室の窓をきちんと閉めておくこともお忘れなく。

必ず入浴前に使用して温度を高くしておきましょう。

***トイレも要注意箇所です。**浴室同様、水回り設備は家の北側にあることが多いため、冬場の冷え込み対策をしましょう。



2. お風呂は41℃以下に設定しましょう

寒さだけでなく、急に熱いお湯に浸かったときに、血管が膨張し血圧が下がる危険があります。

このような場合、**意識がもうろうとしそのまま浴槽内で溺れてしまうリスクも考えられます。**

そのためお湯の温度を少し低め(41℃以下)に設定しておきましょう。

高齢者のなかには熱いお湯を好む人が多いですが、まずはぬる目の温度で設定しておき、追い炊きで温度調節するのがよいでしょう。

3. 首まで浸かるのではなく半身浴から始めましょう

続いて入浴中の姿勢にも注意が必要です。首までどっぷりと浸かってしまうことで、胸部が水圧を受けてしまうため、心臓への負担が少なからず出てきます。まずは浴槽の中にイスを置くなど工夫をして、半身浴からはじめるようにしましょう。徐々に温度や水圧に慣れてきてから、肩まで浸かることでリスクを抑えることができます。



4. 食事の直後や飲酒状態での入浴はNG

心臓への負担は細心の注意を払きましょう。高齢者に限ったことではありませんが、食事を摂った直後や飲酒した状態での入浴も体によくありません。食後は血圧が下がりやすくなる傾向があるため、できれば食後1時間以上経ってから入るようにしましょう。

飲酒時は特に心臓への負担が高くなりますし、正常な判断ができない場合、眠ってしまう、溺れるという危険があるので、飲酒後の入浴は必ず避けてください。



入浴前後もしっかりケアをしましょう

◆入浴前後の水分補給に注意

入浴はリラックスできる大切な時間ですが、意外と体力を使い汗をかくものです。冬は外気が乾燥し、室内も暖房器具で乾燥しています。

入浴前後にコップ1杯ずつの水を飲んで水分補給するようにしてください。

脱水症にならないように注意しましょう。「ヒートショック」同様に注意して下さい。

◆肌のケアにも注意

皮膚の乾燥や肌荒れが目立つ場合は保湿クリームなどを塗り、入浴後の皮膚のケアも怠らないようにしましょう。

また足元が不安定な高齢者や、過去、入浴中に失神したことがある高齢者の場合、できるだけ家族が入浴介助をしたいところです。有事の際、瞬時に家族が助けに入れることが、「ヒートショック」をはじめ事故を防ぐ一番の安全策となります。

