



糖尿病オープン教室ニュース

「栗－しずく－」2024年12・1月号

寒い日が続きますが、みなさまどうお過ごしでしょうか？遅くなってしまいましたが、今月は冬の話として、冬場に注意が必要なヒートショックについてお伝えしたいと思います。

糖尿病の方は高血糖により血管に負担がかかり、動脈硬化症など合併症のリスクが高く、特に注意が必要です。ヒートショックは特に11月から4月にかけて多く発生しています。

対策をして、この冬を一緒に乗り越えましょう。

看護師 山口絵里

ヒートショックとは…

気温の変化により、血圧が上下し心臓や血管の疾患が起こることをヒートショックといいます。血圧の乱高下に伴って脳内出血や大動脈解離、心筋梗塞・脳梗塞などの病気が起こります。



厚生労働省人口動態統計（令和3年度）によると、高齢者の浴槽内での不慮の溺死及び溺水の死亡者数は交通事故死亡者数のおよそ2倍となっています。

原因

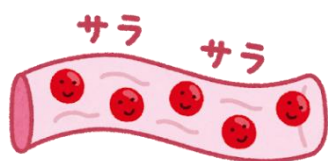
急な温度差による血圧の急激な変化です。

脱衣所や浴室が寒いと血管が縮まり、血圧が上昇します。その後、浴槽につかり体が温まると血管が広がり、急上昇した血圧が下がります。この急激な血圧の変化により、一時的に脳内に血液が回らない貧血の状態になり、一過性の意識障害を起こすことがあります。今までに風呂場でめまいや立ち眩みを起こしたことがある方は特に注意が必要です。

特に65歳以上の方は血圧を正常に保つ機能も衰えてきている場合があるので注意してください。



<血管の様子>



入浴により



血管が詰まったり



破れたりします





お風呂に入るときの準備が重要

1. 入浴前に脱衣所や浴室を暖めておきましょう
2. お風呂の温度は41度以下、お湯につかる時間は10分までを目安です
3. 浴槽から急に立ち上がらないようにします
4. 食後すぐの入浴や、飲酒後、医薬品服用後の入浴は避けましょう
5. お風呂に入る前に、同居する家族に一声かけておきます
6. 家族は入浴中の家族の動向に注意しましょう



もし、お風呂場で倒れている人を発見したら・・・

1. 浴槽の栓を抜きます。大声で助けを呼び、人を集めます
2. 入浴者を浴槽から出せるようであれば救出する。出せないときは上半身をふたに乗せるなどして沈まないようにしましょう
3. 直ちに救急車を呼びましょう
4. 浴槽から出せた場合は両肩をたたきながら声をかけ、反応があるか確認します反応がない場合は呼吸を確認します
5. 呼吸がない場合は、胸骨圧迫（心臓マッサージ）を開始し、救急車の到着まで続けましょう。人工呼吸ができるようであれば**胸骨圧迫を30回、人工呼吸を2回**繰り返します。**胸骨圧迫（心臓マッサージ）をする場所は「胸の真ん中」が目安**です。
(人工呼吸を行う場合は、できるだけ感染防護具を使用してください。口と口が直接接触することに躊躇がある場合は、人工呼吸を省略して胸骨圧迫に進んでください。ただし、窒息、溺水、小児の心肺停止などの場合は人工呼吸を組み合わせることが望ましいとされています。)



～来年度、どのような形になるかは未定ですが活動を続けていきます～
～随時病院ホームページでもお知らせします～

発行：大阪府済生会茨木病院
糖尿病オープン教室ワーキンググループ



社会福祉法人 恩賜財団済生会 病気解説特集 引用改変
政府広報オンライン 引用改変

