



令和 3 年 12 月号



ファルマコム便り



12月に入り、今年も残り少なくなりました。コロナ禍で二度目の年末を迎えることになります。最近では国内感染者数も激減し、飲食店やイベント等など各地で行動制限を緩和する動きが見受けられます。年末の書き入れ時に向けて、商店街等に活気を取り戻そうとしています。新たな変異株も検出され、新規感染の急増との関連が指摘されています。あらゆる感染症から身を守るために、一人ひとりの行動で感染を防止できます。基本的な感染予防を意識して、楽しい年末を過ごしましょう。

冬の入浴中の事故に要注意！

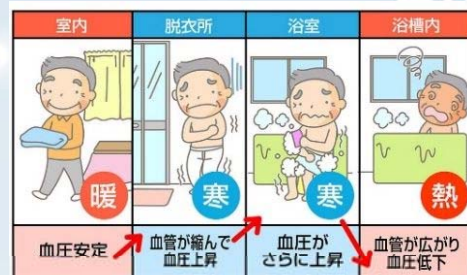
高齢者の浴槽内での不慮の溺死および溺水の死亡者数は、交通事故の死亡者数のおよそ2倍です。冬場こそ入浴時は日頃から気をつけましょう。

★なぜ、冬に高齢者の入浴事故が多くなるの？

お風呂の最中、頭が「クラクラ」とすると感じがことはありませんか？特に65歳以上の高齢者の死亡事故が多く、毎年11月から4月にかけて多く発生します。急な温度差による血圧の急激な変化です。

★入浴中に溺れる事故を防ぐには？

入浴中の事故は持病や前兆がない場合でも起こるおそれがあります。「自分は元気だから大丈夫」と過信せず、「自分にも起きるかも」という予防意識を持ちましょう。



①入浴前に脱衣所や浴室を温めておきましょう

暖房器具などを使い、室内を暖めておきましょう。暖房設備がない場合はお湯を浴槽に入れる時にシャワーから給湯する、浴槽の湯が沸いたところで十分にかき混ぜて蒸気を立て、ふたを外しておくなど浴室を暖め、寒暖差が少なくなるように工夫しましょう。



②湯温は41度以下、お湯につかる時間は10分までを目安にしましょう

例えば、42度のお湯で10分入浴すると体温が38度近くに達し、高体温などによる意識障害を起こす危険性が高まります。長時間の入浴は避けましょう。心臓から遠い足先のほうから肩まで徐々に湯をかけてお湯の温度に体を慣らすと心臓に負担がかからず、血圧の急激な変動を防げます。



③浴槽から急に立ち上がらないようにしましょう

入浴中、急に立ち上がると体にかかっていた水圧がなくなり、圧迫されていた血管が一気に拡張し、脳に行く血液が減ることで脳が貧血状態になり、意識を失ってしまうことがあります。浴槽から出る時は手すりや浴槽のへりなどを使ってゆっくり立ち上がるようにしましょう。



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

食後に血圧が下がり過ぎる食後低血圧によって失神することがあるため、食後すぐの入浴は避けましょう。飲酒によっても一時的に血圧が下がります。飲酒後はアルコールが抜けるまでは入浴しないようにしましょう。また、体調が悪い時や精神安定剤、睡眠薬など服用後も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ひと声かけましょう

⑥家族は入浴中の高齢者の動向に注意しましょう



←利用者様の作品です

★ファルマコムでも“川柳を随時募集”しています！★

お便りに掲載させていただきますので
担当ケアマネージャーにお問い合わせくださいませ！

ファルマコム居宅介護支援事業所

〒890-0066

鹿児島市真砂町84番19号

電話

099-258-1314

ホームページ

<http://www.pharmacom.jp/care/>

1月のこよみ

1日 年賀、初詣
7日 七草
10日 成人の日
11日 鏡開き
26日 文化財防火デー