



ヒートショック対策

副院長：白井輝

最近「交通事故死の約2倍！冬の入浴中の事故死（溺死）に要注意！」として、高齢者の入浴中の事故が問題となっております。その原因の一つがヒートショック、すなわち急な温度差による血圧の急激な変化が引き起こす一過性の意識障害です。暖房のきいた暖かい部屋から、冷え込んだ脱衣所に移動して衣服を脱ぎ、裸身で入る浴室も更に寒いと、血管が縮まり血圧が一気に上昇します。その後、浴槽に浸かり体が温まってくると血管が拡張し、上昇した血圧が急に下がります。この急激な血圧の変化により一過性の意識障害を起こすことがあり、浴槽内で溺れて死亡する事故の原因の一つとして考えられています。

そもそも、私たちの脳には運動や思考など様々な機能の司令塔としての役割がありますが、このような意識的機能の他に、意識にのぼらない無意識下での機能、つまり呼吸・循環・体温調節など人間が生きていくのに基本となる働きを制御している自律神経系という大切な機能があります。たとえば自律神経の中の交感神経系の亢進により血管が収縮し血圧は上昇し、一方、副交感系の亢進で血管が拡張して血圧は低下するのですが、この機能は本来体内の温度を一定に保つために、寒いときは皮膚の血管を収縮して熱が逃げないようにし、暑いときは血管を拡張して熱を放出するための自動制御の役割なのです。ヒートショックとはこのように本来生体を守る働きのある自律神経系が、ある意味で過剰に働いて、血圧や循環系に必要な以上の変動を生じさせた結果ともいえる現象です。

対策として、入浴時の工夫だけでなく、浴室周囲の環境の整備なども大切です。具体的には、1) 脱衣所や浴室の室温調節、2) 湯温調節（41度以下）、3) 入浴時間調節（10分以下）、4) 浴槽や浴室での起立時の工夫（ゆっくりと手すりにつかまりながら立ち上がる）などが挙げられます。寒い季節の温かい入浴を至福のひと時とするためには是非心がけてください。

外来診療体制

時間\曜日	月	火	水	木	金	土
9時～12時	○	○	○	○	○	△
15時～18時	×	×	×	×	○	×

※第1・第3土曜日の午前中は外来が開いております。

ご寄付の御礼とお願い

9月～11月の3ヶ月で、多数のご寄付を頂きました。貴重なご寄付ありがとうございました。

- ◎ 13名様から合計2,430枚以上の紙マスクを頂きました。
- ◎ 13名様から合計2,600枚以上の使い捨て手袋を頂きました。
- ◎ 30名様からペットフード・用品、供花のご寄付を頂きました。
- ◎ 14名様からタオル、オムツ、家具、衛生用品、食品等を頂きました。
- ◎ 16名様から合計296,980円のご寄付を頂きました。



*複数回ご寄付を頂いた方、お一人で数種類のご寄付を下さった方は、重複してカウントしております。ご了承下さい。
※紙マスクと使い捨て手袋が不足しております。ご寄付頂けると助かります。よろしくお願い致します。使い捨て手袋は、ゴム製又はニトリル製で、Mサイズ又はLサイズの物をお願い致します。

※ご寄付は次の口座へのお振込みにてお願い致します。

① みずほ銀行 衣笠支店 普通口座 口座番号：1956146
口座名義 社会福祉法人心の会

② ゆうちよ銀行 口座記号：00280-5 口座番号：0048529
口座名義 社会福祉法人心の会

※ご寄付金については領収証をお送りしますので、法人本部までお知らせ頂ければ幸いです。社会福祉法人の寄付領収証は確定申告等にご利用頂けます。



よこすか犬と猫の病院

広告

診療時間 月～日(年中無休) 9時～12時、16時～19時 救急対応 21時～翌朝5時
横須賀市佐原 1-10-3(フジスーパー佐原店近く) 電話046-827-6092