

# さんとぴあ号



宇陀市介護老人保健施設 さんとぴあ 榛原

奈良県宇陀市榛原萩原801-1 Tel:0745-85-2525

令和8年2月号

## 冬のお風呂はヒートショックに注意!

お正月の慌ただしさも一段落し2月になりました。いかがお過ごしでしょうか。

この原稿を書いている1月末では寒波がやってきて寒い毎日が続いています。毎朝のデイケアお迎えでは「寒いですねー」という言葉があいさつのようになっています。そんな今月は「ヒートショック」についてです。

ヒートショックは、急激な温度の変化(寒暖差)により血圧が変動することで起こります。

血圧の変動や脈拍が速くなることで失神や脳卒中、心筋梗塞などの重大な病気へのリスクが高まり、その結果として湯船で溺れ、命を落としてしまうこともあります。交通事故よりもヒートショックで命を落とされる人の方が多いそうです。暖かい居室、寒い脱衣所と浴室。このような条件が重なるとヒートショックを起こしやすくなります。冬場の脱衣場や浴室では室温が極端に低くなりがちで、こうしたなかで衣服を脱ぐと急速に体温が奪われて血管が収縮し、血圧が急激に上がります。

温かい湯船に入れば今度は血管が拡張して、血圧が急激に下がります。



ヒートショックになりやすい人の特徴

- 65歳以上
- 不整脈、高血圧、糖尿病、動脈硬化、脂質異常症などの持病がある
- 睡眠時無呼吸症候群、狭心症、心筋梗塞、脳出血、脳梗塞などの病歴がある
- 食事後や飲酒後に入浴する習慣がある
- 熱い湯温(42℃以上)や一番風呂を好む
- 入浴時間が長い



ヒートショックを起こさないために

### ◆風呂場や脱衣所を温めておく

入浴前にシャワーを出しておく。お風呂が沸いたら十分にかき混ぜて蒸気を立てて蓋を外しておくなど脱衣所や浴室を暖め、寒暖差を少なくして急激な血圧の変化を抑えましょう。

寒いトイレでも似たようなことが起こりえるので注意が必要です。

我が家では小型の石油ファンヒーターを活用しています。

### ◆食後、飲酒後の入浴を避けましょう

食後に血圧が下がりすぎる、食後低血圧によって失神することがあります。

飲酒によっても一時的に血圧が下がります。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。

### ◆入浴前には水分補給をしましょう

入浴すると汗をかき、体内の水分が減って、血液がドロドロになります。

その状態では血栓ができやすく血圧が上がると脳梗塞や心筋梗塞になりやすいため入浴前と後で水を飲むことで、血圧や血流の変動による脳疾患などを引き起こさない状態を作っておきましょう。













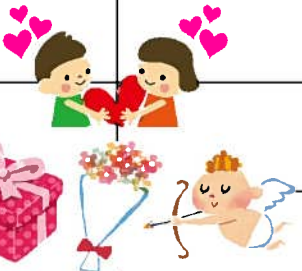

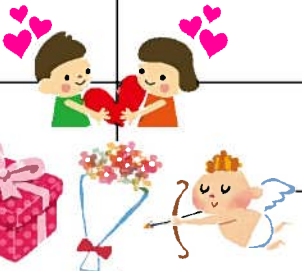

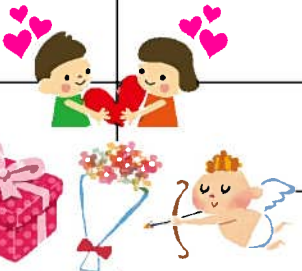

当施設では全館暖房により温度差が出ないよう気を付けていますので、どうぞご安心ください。

それではみなさま、寒さ厳しき折、何卒ご自愛くださいませ。

事務長:長田滋朗



# 2月行事予定

日	曜日	午前	午後	日	曜日	午前	午後
1	日			17	火		
2	月			18	水		
3	火	節分		19	木		
4	水			20	金	施設内自衛消防訓練 10:30~	
5	木			21	土		
6	金			22	日		
7	土			23	月	天皇誕生日	
8	日			24	火		
9	月			25	水		
10	火			26	木		
11	水	建国記念の日		27	金		
12	木			28	土		
13	金						
14	土						
15	日						
16	月						

恵方とは、その年の福德を司る年神様のいる方角です。  
その方角に向かって事を行えば吉とされています。(2026年は南南東)

# さんとぴあ 今日この頃



2月になりました。『立春』を迎えましても、まだまだ厳しい寒さが続いております。皆さま、いかがお過ごしでしょうか？今月は、邪気を払う節分や、バレンタインデー、建国記念日、天皇誕生日、梅の開花や受験シーズンなど、冬から春を感じさせる行事があります。御利用者様にもレクリエーションや、行事食などで、季節行事を楽しんで頂きます。ご利用者の皆様が、あたたかく、心豊かに、安心して過ごして頂けるよう職員一同努めてまいります。



## ◎感染症への取り組みについて

2月は新型コロナウイルス感染症はじめ、インフルエンザ、ノロウイルスといった感染症が流行することが多くあります。高齢で免疫力が低下している利用者様にとって、注意が必要な時で時期です。体調観察、発熱などの症状がある方については、速やかに検査を実施し、日頃よりマスクの装着、手洗い、換気、消毒などの環境整備への取りくみを継続しています。ご利用者には、不織布マスクの装着(1枚/毎日交換)をお願いしています。ご自身で交換できない方へは、職員が介助し交換しています。引き続き、(レンタルをご利用の方以外)不織布マスクのご持参をお願い致します。



## ◎皆様へお願い

貴重品、金銭は管理が困難であり紛失される可能性があります。食品については、普通食を摂取できない方や治療食を摂取しておられる方がいます。窒息事故が発生することもありますので、食品はご持参されましても返却または廃棄させて頂くことになり、また事故等ありましても一切の責任は負いませんのでご了承下さい。御理解、御協力の程よろしく申し上げます。ご持参されました物品について、お名前は必ず記入してください。紛失しましても責任は負いかねます。

## ◎面会時のお願い

- 面会時間をお守りください。
- 体調がすぐれない方、風邪症状のある方、中学生以下の方の面会はお控え下さい。
- 面会中は、マスクを必ず装着してください。
- 飲食は原則禁止です。感染対策の一環でもありますが、施設より提供している食事以外、物取<sup>①</sup>取<sup>②</sup>しての体調変化、嘔吐、下痢などの消化器症状がみられる方もおられます。また、面会中の食事、お菓子、ジュースなど飲食中の窒息事故等については、一切の責任を負いませんのでご了承下さい。
- 面会中、利用者様がトイレへ行かれる際は職員へ声をおかけください。1人で行かせたりすることの無いようにお願いします。



業務課：石田



# フロア便利



今月のさんとびあ号は安全対策及び身体拘束廃止委員会よりお届けいたします。

今回は、介護施設における身体拘束についてお話していきたいと思います。

身体拘束は、入所者の生活の自由を制限することです。「当該入所者又はほかの入所者等の生命または身体を保護するため緊急やむを得ない場合」であれば許される場合があります。ただ、身体拘束を行うことによって入所者の方へ身体的・精神的な弊害を与えてしまいます。当施設で使用している身体拘束とは、ベッドの4本柵やセンサーマットの設置です。当施設では、認知症や自分で出来ると思っている人などにより危険な行動をされる際にご家族様のご了承を頂き、使用させて頂いています。身体拘束を廃止するために、委員会での活動、医師、看護師、介護士、リハビリスタッフとの連携を取り、認知機能改善、せん妄の対策で日中活動ができるようレクリエーションを行ったり、筋力の強化、移乗動作の練習をしたり、スタッフ同士話し合いをしたりと、様々なことに取り組んでいます。

今後も、両委員会では更なる対策などを検討させて頂き療養者様、ご家族様が「安全」「安心」「安楽」にお過ごしして頂ける様環境作りに取り組んでいきたいと思っておりますので皆様のご理解とご協力をお願い申し上げます。

担当:安全対策委員会及び身体拘束廃止委員会



センサーマット

人感センサー

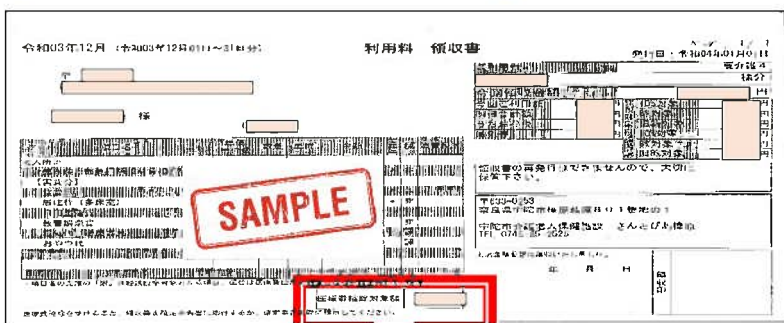


受信機

感知器

## 》》》 医療費控除について 《《《

医療費控除とは、申告する方やその方と生計を一にする配偶者その他の親族のために、令和7年中に支払った医療費がある場合は、税額の計算で出された金額を医療費控除として、所得金額から差し引くことができます。さんとびあ榛原の施設サービス費・食費・居住費に係る自己負担額も医療費控除の対象となりますのでご確認ください。



当施設の場合は、利用料領収書の中央下欄に医療費控除の対象となる金額を明示しています。  
なお、申告には領収書を添付する必要はありませんが、5年間の保存が必要となりますのでご注意ください。



医療費控除対象額 ●●●●●円



さんとびあ号担当: 石田・井上