

三大寺リハビリクリニック

1・2月号

～ 訪問看護事業所 ～

Vol. 9

寒い季節に入浴は体が温まり幸せな気分になりますよね。しかし、冬のお風呂は注意して入る必要があることを皆さんはご存知でしょうか？気を付けて頂きたい現象に「ヒートショック」があります。「ヒートショック」って？と聞き慣れない方もおられると思います。今回は冬に潜む「ヒートショック」について記したいと思います。

◆ ヒートショックとは？

ヒートショックとは「暖かい場所から寒い場所へ」と、急激な温度変化により、血圧が大きく変動することで起きる健康障害です。たとえば、暖かいリビングから寒いトイレや脱衣所、まだ温まっていない浴室など、温度差の激しいところへ移動することにより血圧や脈拍が大きく変動し、脳梗塞や心筋梗塞、不整脈などを引き起こすことをいいます。

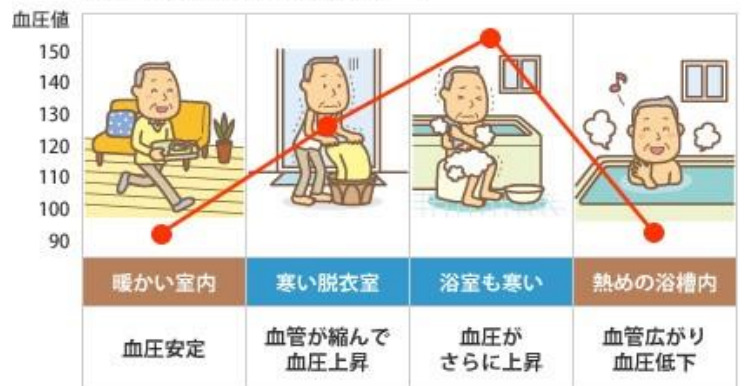
近年、ヒートショックによる高齢者の死亡者数が増加傾向であり、ヒートショックによる失神で入浴中に溺死や転倒により亡くなる例もあるようです。

◆ どんな人がなりやすい？

- * 65歳以上である
- * 狭心症や心筋梗塞、脳梗塞の病歴がある
- * 高血圧や糖尿病、不整脈などの持病がある
- * 熱いお風呂が好き・長めにしっかりと浸かる
- * 食後すぐや飲酒後にお風呂に入る

当てはまる方はヒートショックを起こしやすいため、入浴や夜間のトイレの際は注意しましょう。

温度差によって変動する血圧イメージ



◆ ヒートショックを防ぐポイント

- ① 入浴前に脱衣場と浴室を暖かくしておきましょう。

各場所の温度差を小さくしましょう。

- ② 湯船につかる前に、シャワーやかけ湯で体を温めましょう。

寒いからと急に湯船につかるのは危険です。

- ③ 湯船の温度は41℃以下とし、つかる時間は10分以内にしましょう。

温まると血管が拡張して血圧が下がるため、長かつかり過ぎると意識消失を起こしやすくなります。

- ④ 食後すぐや飲酒後の入浴は避けましょう。

- ⑤ 入浴前後に水分補給をしましょう。



＜当事業所での単位数およびサービス内容のご紹介＞

当事業所は、**低単位数**で利用者負担が少なく、経済的でありながら訪問看護ステーションと同じ内容のサービスを提供致します。

【 介護保険単位数等 】

＜ 要介護1～5での訪問看護＞

単位数及び指示期間		サービス内容
訪Ⅱ1	264単位	＊ 医療的ケア全般 ・ カテーテルの管理・交換、胃ろう管理・注入、点滴 ・ インスリン注射、褥瘡処置・予防 など ＊ 日常生活援助、入浴介助・清拭 ＊ 内服管理 などなど…
訪Ⅱ2	397単位	
訪Ⅱ3	571単位	
訪Ⅱ4	839単位	
指示期間	1カ月	



【 医療保険利用料金表 】

		金額 (1日1回)	基本利用料(利用者負担金)		
			1割負担	2割負担	3割負担
在宅患者訪問看護・指導料 (一人の利用者に30分～1時間半の訪問)	週3日まで	5,800円	580円	1,160円	1,740円
	週4日目以降	6,800円	680円	1,360円	2,040円
同一建物居住者訪問看護・指導料 (自宅や施設など同一建物内で 同日に3人以上の訪問)	週3日まで	2,930円	293円	586円	879円
	週4日目以降	3,430円	343円	686円	1,029円

＜ 実施地域 ＞

大津市（瀬田・瀬田北・田上・青山中学校区）

草津市（老上・玉川中学校区）

＊ 上記以外の地域もご相談下さい。



お気軽に
ご相談下さい♪

医療法人社団 加音

三大寺リハビリクリニック訪問看護事業所

事業所番号：2510107317

TEL：077-545-5255

FAX：077-574-7500

