

今日も1日お元気で!

—「素敵なかからだ」作りませんか—

ヘルシーオフィス フー  
代表 徳田 泰子  
http://foo-df.com  
\*Vol.205



## 冬のヒートショック対策

### ～自宅の風呂で溺死?～

寒い日は、お風呂でゆっくりとからだを温めるという方も多いと思います。寒いと力が入り過ぎて疲れる、からだが冷える、血流も悪くなってしまいます。本来ならそれらを解決するはずの入浴ですが実は、高齢者の入浴時の事故が多発しています。令和3年の人口動態調査（人口動態統計確定数死亡より）では、不慮の溺死および溺水は65歳以上で6458名（うち80歳以上は3920名）の報告があります。この数字は、65歳以上の高齢者の交通事故の約3倍にも上ります。

#### ★入浴時の事故の原因

入浴時は、暖房のきいた部屋から、冷えた脱衣所に移動し、衣類を脱いで浴室へ。浴室がまだ十分に温まっていない状況ですとブルブル震えながらかけ湯をする。この寒さが、血管を収縮させ血圧が一気に上昇します。そして浴槽につかり、からだが温まると血管が拡張し、血圧が下がります。

「ヒートショック」とは、このように急激な温度変化によって一過性の意識障害になり浴槽内で溺れてしまう、あるいは脳卒中や心筋梗塞を引き起こす現象をいいます。また、浴室だけでなく寒いトイレにおいても同様の注意が必要です。高齢者は、循環器系や自律神経系機能低下、血圧を正常に保つ機能が低下しているため、急な血圧の変化に適切に対応できないと思われます。突然、浴室で倒れて、発見が遅れてしまうケースも多いのです。

#### ★ヒートショックを防ぐために

ヒートショックは、事前に対策をとることで予防が可能です。

- \*入浴前に脱衣所・浴室を暖かくする。
- \*入浴前に浴槽のフタを開けておく。
- \*脱水に注意し、入浴前・入浴後には水分補給を。
- \*お湯を熱くしすぎない。長湯をしない。
- \*食後すぐ、飲酒後、薬の服用後の入浴はさける。

#### ★声かけや浴室からのサインも大事!

ご家族は、入浴中の高齢者を気にかけて時折声かけをしてみましょう。音がしない、長い、突然の大きな音がした、などの異変に注意をしましょう。急に気分が悪くなったりしたときは浴室からブザーで知らせる機能を設置するなどの工夫も検討してみましょう。

高血圧や糖尿病などの生活習慣病を患っていること多い高齢者は、ヒートショックの影響を受けやすいといわれています。

家庭内での不慮の事故、もしかすると自分にも起こるかもしれないと考えて予防しましょう。

## 豚肉のチーズパン粉焼き

良質なたんぱく質、ビタミンB群を含む豚肉とチーズで、  
免疫力低下を防ぎましょう。



### 材 料 2人分

豚肉コース	2枚	パルメザンチーズ	大さじ2
塩・こしょう	少々	乾燥パセリ	大さじ1
小麦粉	適量	油	大さじ3
卵	1/2個	お好みの野菜、ミニトマト	
パン粉	適量	シーザーサラダドレッシング	適量

### 作り方

- ① 豚コース肉は、脂身と赤身の境目のスジを包丁で切り、全体を包丁のみね（刃の反対側）で軽く叩いて塩こしょうする。
- ② 小麦粉、溶き卵、パルメザンチーズと乾燥パセリを加えたパン粉をつける。
- ③ 熱したフライパンに油をひき、中火で油をかけながら両面きつね色に焼く。
- ④ お皿に盛り付け、お好みの野菜やシーザーサラダドレッシングを添える。