

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.216



冬の家庭内事故、ヒートショックに注意

～高齢者だけのものではありません～

冬場に注意したいのが、入浴時の事故。冷えたからだを温めようと“熱い”お風呂に入っていないですか。家庭内で起こり得る身近な事故だけに、高齢者だけでなく家族みんなで気を付けたいポイントをお伝えいたします。

★ ヒートショックとは

急な温度変化によって血圧が大きく変化（上下）し、心臓や血管に負担がかかる現象をいいます。

11月から4月に多く報告されており、特に冬場は室内の温度と部屋から出たときの温度差があり、からだに負担をかけてしまいます。例えば、温かい部屋から寒い脱衣所へ、さらにひんやりした浴室では血管が収縮し血圧が上昇、浴槽に入り血管が拡張し血圧が下がるというように血圧が激しく上下して、一時的に脳に血液が回らなくなり貧血状態に。一過性の意識障害を起こすことが原因と考えられます。それによって転倒や浴槽で溺れることも。また、急な血圧の上下で心筋梗塞や脳梗塞を引き起こす危険性もあります。

★ こんな人、こんな場所に注意

▶ 特に注意が必要な方とは

高齢者がヒートショックを起こしやすいといわれていますが、特に75歳以上の割合が高くなっています。

高齢者は、血管の柔軟性が低下し、急激な温度変化に対応する力が弱くなってしまうことが関係しています。また、高血圧や心筋梗塞、糖尿病、肥満症などの持病がある方も注意が必要です。

<起こりやすい場所> ◆ 脱衣所、浴室、トイレ、廊下など

- | | | |
|-------------------|---|---|
| <対策> | <ul style="list-style-type: none">● 脱衣所を温めておく● 浴室を温めておく（お湯をためる際に浴槽のフタを開けておく）● かけ湯をしてから浴槽へ | <ul style="list-style-type: none">● 長い時間熱いお湯につからないこと● 浴槽からはゆっくり立ち上がる● 食後、飲酒後の入浴は避ける● 入浴前後に水を飲む |
|-------------------|---|---|

★ 様子がおかしいと思ったら

万が一、自分の身に立ちくらみなどの症状が起こったら、ゆっくりしゃがむ、温かい場所に移動できるならゆっくり横になること。浴槽の中で異変を感じたら、浴槽のお湯を抜いて溺水を防ぎましょう。

ご家族が長時間入浴している場合は、時折声をかけるなど注意をしましょう。状況に応じて救急車を手配するなど迅速に対応するようにします。

今回は主に入浴時の注意点についてお伝えしましたが、寒いと感じるトイレ内でも起こりますので合わせてご注意ください。ヒートショックは高齢者だけではなく、ヒートショック対策を通して普段からの体調管理や生活習慣病予防としても健康習慣を見直す機会になればと思います。

野菜たっぷり酢豚



材 料 2人分

豚肉 100 g
塩こしょう 少々
塩こうじ 大さじ 1
片栗粉 適量

玉ねぎ 1 個
人参 小 1 本
赤パプリカ 1/8 個
黄パプリカ 1/8 個
ピーマン 1 個

揚げ油 適量

調味料A)

ごま油 小さじ 1
ケチャップ 大さじ 2
オイスターソース 大さじ 1
鶏ガラだし顆粒 小さじ 1
穀物酢 大さじ 1/2
濃い口しょうゆ 小さじ 1/2
おろし生姜 小さじ 1
おろしにんにく 小さじ 1
砂糖 大さじ 1
みりん 小さじ 1
ごま油 小さじ 2

作り方

- ① 豚肉は塩こしょうし、塩こうじに浸けておく（30分）。
- ② 玉ねぎ、人参、パプリカ、ピーマンは食べやすい大きさに切る。キッチンペーパーで水分を取っておく。
- ③ ボウルに調味料Aを合わせておく。
- ④ 油を170度に温め、野菜をさっと揚げ、いったん油きりをする。
- ⑤ 続いて、①の豚肉に片栗粉をまぶして揚げ、④の野菜と一緒に③の調味料で和える。
- ⑥ お皿に盛り付ける。