

お年寄りを
温度差から守る！

●● 温度 ●● バリアフリー

健康に関する情報がいっぱい 遊びに来てね！

げんき君

<http://www.genki1616.co.jp>



ご不快な思いをされましたら、ただちに責任者までご連絡下さい。
本社フリーダイヤルでもお伺い致します。

☎0120-477955(石川)

かちどき薬品グループ

バリアフリーって？

バリアフリーとは、物理的・心理的・社会的なバリア（障壁）を取り除くということ。

住宅では、段差や仕切りをなくす、通路幅を広くするなど、お年寄りや障害者に配慮することを意味しています。

温度バリアフリーは、急激な温度差によって身体が受ける影響や危険を取り除き、安全で快適な居住空間を作り出すために、住まいの温度差をなくそうというもの。

温度バリアフリーで 冬の病気を防ごう！

冬の寒さや気温の変化は、体調に影響を与える大きな要因。

お年寄りは、低温や温度変化の影響を受けやすく、老人性低体温症やヒートショックをはじめ、様々なリスクがあります。

たとえば、夜中にトイレに起きたとき、暖かな部屋から冷えきった廊下に出た場合に温度差が大きいと、血圧や心拍数が上がり身体に負担を与えます。

温度差で身体にかかる負担から、脳卒中や心臓疾患を起こしやすくなる場合もあります。

老人性低体温症

私たちが、寒さを感じた時、体温を一定に保つために体温調節能力(体の中の産熱量が増加し、血管が収縮して放熱を防ぐ)という反応が起こります。

しかし、年をとるにつれ、体温調節能力が低下したり体の温度センサー(温度を感知する能力)が鈍くなります。

●体温調節能力の低下や体の温度センサーが鈍ると、寒さに対して十分な防御反応が起きにくく、衣服の着用・暖房の使用などにも上手く対応できないことがあります。



●体温調節ができなくなると、気温の低下に従って体温が低下していく。



●体温が35度未満に低下したものを「老人性低体温症」といいます。全身の機能が障害を受け、極端な場合は凍死してしまうこともあります。

老人性低体温症は、一人暮らしのお年寄りが、冬季に家庭内で死亡する主な原因の一つと考えられています!

ヒートショック

急激な温度差によって、身体が受ける衝撃をヒートショックといいます。

屋内では、居間に比べてイレ・浴室・廊下などは寒いことが多いので注意が必要です。

なかでも、浴室は、お年寄りの事故が最も起こりやすい場所。

ヒートショックを防ぐには浴室・脱衣所を予め25℃前後に暖めておくことが必要です。

特に、11～3月の寒い時期に、入浴中の事故や死亡者が増加する傾向があるので注意しましょう。

●入浴のため暖かい部屋から、寒い脱衣所へ行って衣服を脱ぐ…
寒さによって血管が収縮し、そこへ一定の血液を流そうとして血圧が上がります。



●浴室も寒いと、更に血圧が上昇。



●熱いお湯につかり温まる…
血管が広がり血圧が低下します。



●短時間に激しい温度差を体験すると…
血圧の変動で心臓や血管に負担がかかり狭心症や心筋梗塞、脳出血や脳梗塞などでの突然死につながることも少なくありません。

お風呂でのヒートショック防止法

●シャワー給湯

お風呂の蓋を開けたまま給湯・湯沸しすると浴室内が暖まります。

ただし、短時間で浴室温度を上昇させるには限度があります。

そこで、おすすめなのがシャワー給湯！

シャワーをなるべく高い位置から給湯すれば、効果的に浴室温度を上昇させることができます。

15分のシャワー給湯で浴室温度は約10℃上昇します。



●お年寄りは二番湯に入る

家族が入浴した直後に、二番湯に入れば暖まった浴室で入浴できます。

ちなみに、二番湯だと、浴室温度は20℃程度。

また、かかり湯でお湯に身体を慣れさせることも大切です。



●半身浴

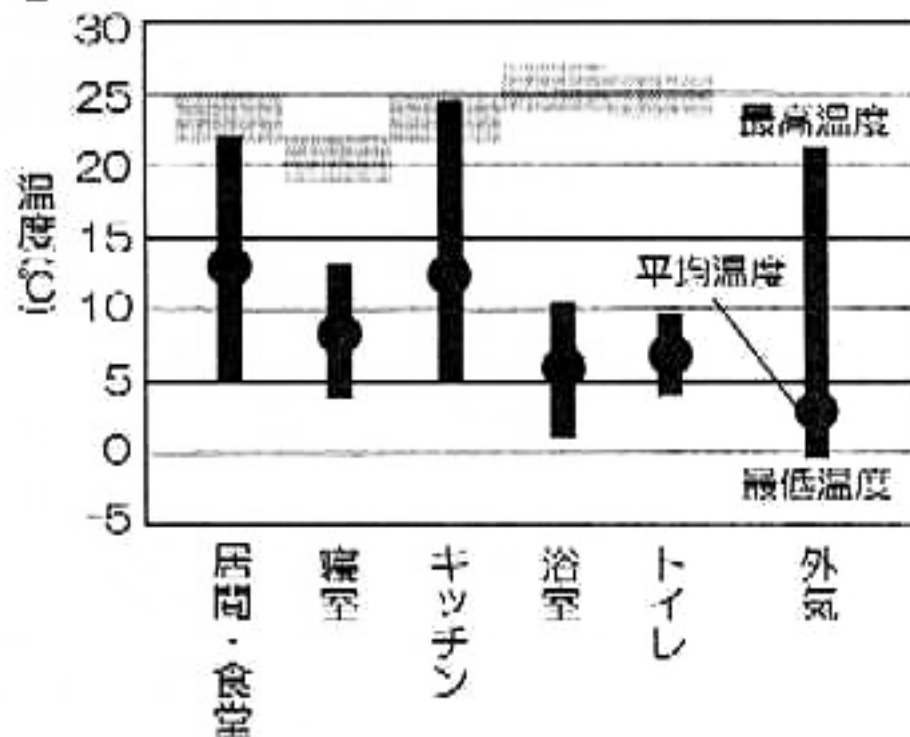
心臓や肺を水圧の負担から守るので、お年寄りや高血圧・心臓や肺機能が弱い方におすすめ。38～39℃のぬるめのお湯にみぞおちの下までつかり、20～30分間じっくり温まりましょう。

身体によくない、家の中の温度差

■戸建住宅における、冬の各部屋の温度

■は、高齢者・身体障害者に配慮した場合の室温の基準値(住宅熱環境評価基準値)

●は、ある住宅の各部屋の温度(木造戸建住宅)

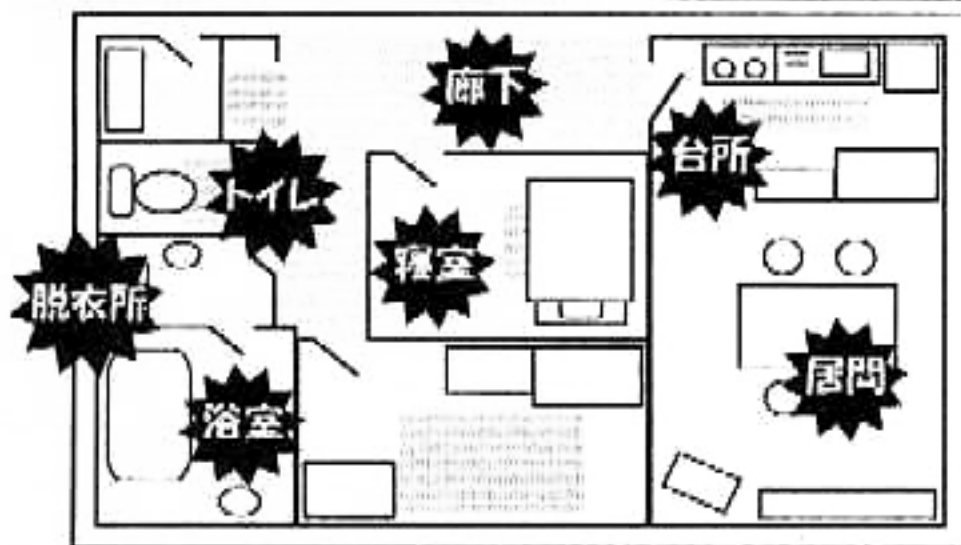


居間・食堂、キッチンは暖房をしているため基準値に達していますが、暖房のない浴室、トイレは居間・食堂の最高温度と比べて10℃以上の差があります。

できるだけ温度差を少なくして、快適な生活を！

24～26℃が理想!

温度バリアフリー



廊下 暖房器具はなくても、ヒートショックを和らげるため、暖房中の部屋から暖気が流れ出るようにする。

●スリッパを履いたり、衣服を重ね着して調節を!

寝室 寝る前に部屋や寝具を暖めておきましょう。

●着替えは、暖まった部屋でする
エアコンは一晩中つけないでタイマーを!

台所 気温の低い朝一番に入る部屋なので、素早く暖まるファンヒーターなどで暖房。

●ホットカーペットなど足元が暖まるものもおすすめ

居間 長い時間を過ごすので、床暖房がおすすめ。エアコンや石油・ガスストーブなどの対流式暖房器具では、暖かい空気は天井近くに上昇し、足元には冷たい空気が溜まりやすくなります。床と天井付近では10℃近くの温度差があることも。また、乾燥しすぎると、気道や皮膚が障害を受けやすく風邪の原因にもなります。加湿器などで乾燥を防ぎましょう。

●空気の対流に気をつけ、換気も忘れずに!

脱衣所 衣服を脱ぐ場所は、必ず暖めておきましょう。

●赤外線式の暖房器具が効果的

浴室 浴室を暖めてから入る。冷たい床に足が、じかに触れないように「すのこ」を使うのも効果的。

トイレ 暖房便座も効果的、しかし長時間の使用でまれに「低温やけど」を起こす場合があるので要注意。

●赤外線式の暖房器具が効果的

お年寄りの場合、温度センサーが鈍くなっている為部屋を暖めすぎる傾向も見られます。すると、他の場所との温度差が大きくなってしまいますので、周りの人が気をつけて、こまめに室温を調節してあげましょう。