



# 青い鳥通信 3月号



## 青山訪問看護ステーション羽曳野



### ヒートショックとは



急激な温度差によって血圧が急上昇、急降下することで脳や心臓にダメージを与え、最悪の場合、死に至るリスクがあります。これをヒートショックといいます。

#### ⚠️ 特に注意が必要な人は？

高齢の人や高血圧の人、心臓病や脳卒中の病歴がある人

#### ⚠️ 気を付けるタイミングは？

飲食後、食後すぐ、血圧が低い早朝や深夜の入浴など

#### 予防の為にどのような環境をつくるとよい？

脱衣所と浴室の温度差を少なくする工夫が大切！

暖房器具で脱衣所を暖めておく。

シャワーで湯をためることによって、浴室全体を暖めておく。

### ヒートショック予防の為にポイント



#### ・湯温は41℃以下で。

お湯に浸かる時間は10分までの入浴がオススメ。

#### ・心臓に負担をかけないため、半身浴にしよう。

#### ・浴槽からゆっくり出よう。

立ちくらみを防ぐため、浴槽から上がる時はゆっくりと。



室内温度



脱衣所の温度



浴室温度

温度差を抑えヒートショックを防ぐ

看護 空き状況	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~12:00	○	△	○	○	○	△
午後 13:00~17:00	○	△	○	○	○	△

○ 空きあり。

△ 若干、空きあり。

× 対応できる場合あり。

お問い合わせください。

リハビリ 空き状況	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~12:00	△	△	△	△	△	×
午後 13:00~17:00	△	○	○	△	△	△

### 訪問エリア

- ※ 羽曳野市
- ※ 藤井寺市
- ※ 松原市
- ※ 堺市 東区
- ※ 堺市美原区 など。



### ブログ 随時更新中！

青山訪問看護ステーション羽曳野



スタッフのプライベートな話題が満載(?)

ぜひ、遊びに来てください

<https://www.aoyama-care.jp/care/visit-nursing/>



### 青山訪問看護ステーション羽曳野

羽曳野市伊賀 4-7-3

TEL 072-931-4174

FAX 072-937-1016

### 青山訪問看護ステーション羽曳野サテライト藤井寺

藤井寺市野中 1-44-1

TEL 072-952-4174

FAX 072-939-5355

営業日：月～土（祝日あり）

営業時間：8:45～17:30

管理者：島貫久美子

