

にじいろ通信

～ 訪問看護ステーションcarna五反田だより ～



戸田中央メディカルケアグループ
Toda Medicalcare Group

冬・第19号

2025.12.1 発行

編集担当 高橋 鈴木

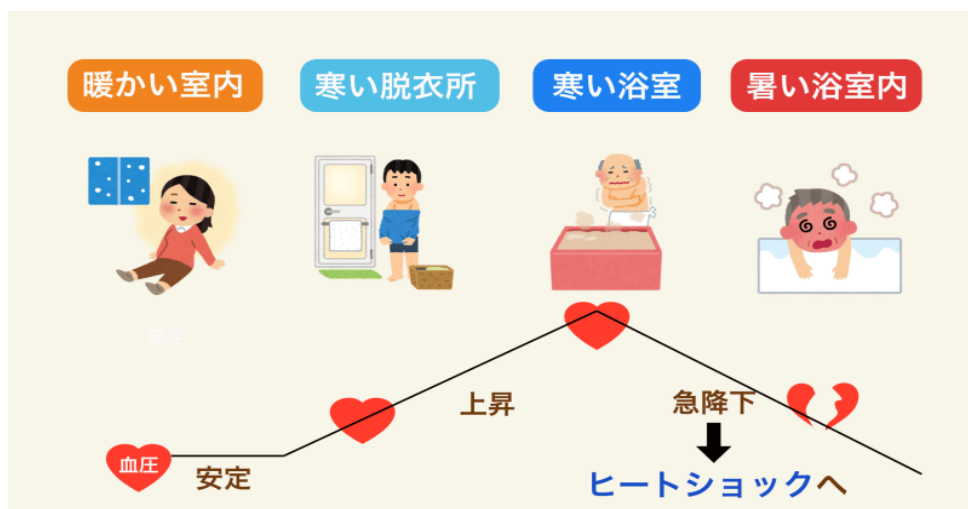
⚠️ ヒートショックにご注意 ⚠️

寒暖差が命に関わることも。冬の入浴前後は要注意

冬場に多い「ヒートショック」は急激な温度変化によって血圧が乱高下し、心筋梗塞や脳卒中などを引き起こす危険があります。特に高齢の方は注意が必要です。

ヒートショックが 起こりやすい場面

- ◆暖かい室内から寒いトイレや浴室へ移動したとき
- ◆熱い湯船に急に浸かったとき
- ◆入浴後に寒い脱衣所で体が冷えたとき



対策ポイント

- ①入浴前に室温と湯温を確認
湯温は41℃以下が目安。熱すぎるお湯は危険です。
- ②入浴は食後すぐや飲酒後を避け介護者が見守る
血圧が不安定なタイミングでの入浴はリスクが高まります。
- ③脱衣所や浴室に暖房器具を設置
温度差を減らすことで血圧の急激な変化を防ぎます
- ④シャワーで浴室を事前に温める
入浴前に室内を温めておくと安心です
- ⑤浴室内にタオルを持ち込んで浴室で体を拭く
湿った肌が冷えるのを防ぎます
- ⑥体調がすぐれない日は入浴を控える
体調優先で無理な入浴はさげましょう
- ⑦急に立ち上がらない
浴槽から出る際は
手すりにつかまりゆっくりと立ち上がりましょう
血圧の急激な変化を予防します
- ⑧みぞおちまでの半身浴
心臓への負担を避けるために半身浴をおすすめします

監修：カルナ五反田クリニック医師
西田 二郎



訪問看護ステーションcarna五反田
〒141-0031 東京都品川区西五反田3-10-9-6F
TEL: 03-5496-8774
FAX: 03-5496-8780

小児・精神・高度医療・認知症・ターミナル24H対応

ご利用相談お待ちしております。

【担当：高橋】





訪問看護ステーション carna五反田



品川区西五反田3-10-9 6F



03-5496-8774



<https://gotanda.tmg-houmonkango.jp/>



安心して過ごせる ご自宅で 看護を提供いたします。

ご利用相談受付中

思いやりのある看護で地域の皆様の生活を大切に守ります。
24時間いつでもそばにいる安心感を感じてください。

品川区を中心に目黒区、港区等柔軟に
訪問対応いたします。

どうぞ、お気軽にご相談ください。



介護保険・医療保険
どちらも利用可



小児から高齢者まで
幅広く対応します



退院後の生活を支えます

主な看護内容



病状の観察
療養上の日常生活支援
服薬管理
認知症のケア
ターミナルケア
リハビリ
フットケア(巻爪・水虫)
気管カニューレ
留置カテーテル使用
人工呼吸器装着
中心静脈栄養法
ストーマ管理
酸素療法管理
点滴管理
皮膚トラブル対応

