



理学療法士
担当：訪問リハビリ

小林 聖崇

KUMASOU

訪問リハビリコラム

1月号

"ヒートショック"

ヒートショックとは？

急激な気温差によって血圧が短時間で激しく変動する。
そして、血管の急な収縮と拡張が起こることにより心臓へ負荷がかかり、
意識消失や脳卒中、心筋梗塞などへの危険が高まります。



リスクのある疾患

高血圧
糖尿病
心疾患
などなど

動脈硬化を引き起こしやすく、
血圧が不安定な状態でもあり、
ヒートショックと関連が深い。

どんな環境で起こるのか？

浴室やトイレなど、
特に温度差が大きい環境で見られます。



対策

寒暖差を小さくするため
入浴前に脱衣所、浴室を暖めておく。
ご家族と住まわれている方は
入浴順番を変える。
トイレに暖房器具を配置する。
太い血管が通っている首周りを冷やさない。



以上のことに
気をつけて
冬を乗り越えて
行きたいですね。



訪問リハビリでは、自宅で安全に生活を送れるよう支援いたします。今回、ふれた疾患は血圧変動がみられるため、運動を取り組む際にどの程度行ってもよいのか不安を感じる方もいらっしゃるかと思います。リハビリを実施するにあたり開始基準・中止基準があります。リハビリ介入前と必要に応じて途中でバイタル測定を行い、身体状態を確認しながら介入させて頂きます。身体のトレーニングや動作練習は勿論、今回のテーマの対策で触れた生活環境面でもアドバイス＆サポートさせて頂きます。