



南大分ほうかつだより

令和6年冬号 (vol.8)

こんにちは。南大分地域包括支援センターです。

今年も残すところあとひと月となりました。今年は何年に比べ、残暑が続いたことで体調不良になる方も多かったかと思います。ようやく本格的な寒さになってきましたが、いかがお過ごしでしょうか？

ところで、冬の寒さは高齢者にとって危険が多いのはご存じですか？身の回りに多く存在する、寒い時期ならではの危険についてご紹介いたします。

冬場に注意！！日常生活に潜む、高齢者の方に起こりやすい危険！

ヒートショック

気温の変化によって血圧が上下し心臓や血管の病気である脳内出血や大動脈解離、心筋梗塞、脳梗塞などの病気が起こるものです。

注意 起こりやすいタイミングは...

- ①暖かいリビングから気温の低い浴室や脱衣所へ移動する時。
- ②トイレへ行った時。

注意 影響を受けやすい人は...

- ①65歳以上の高齢者
- ②高血圧や糖尿病など動脈硬化の基盤のある人
- ③肥満や睡眠時無呼吸症候群、不整脈の人
- ④飲酒後にお風呂に入る事がある人

ポイント ヒートショック防ぐには？

- ① 脱衣所と浴室を温める
(浴室のフタを外しておく等)
- ② お風呂の温度を低めに設定
- ③ ゆっくりとお風呂から出る
- ④ 心臓から遠い場所からお湯をかける



かくれ脱水

脱水と聞けば夏になるイメージが強いと思いますが、冬でも脱水に注意が必要です。

? なぜ冬に脱水症状になるのか...？

冬は空気が乾燥し、エアコン等の暖房機器を使用するため湿度が下がり、皮膚や呼吸から水分が失われる「不感蒸泄」が増加。汗をかきにくいことで水分補給の機会が減り脱水を引き起こしやすい、と言われます。特に高齢者は体内水分量や食事が減少するため注意が必要です。

ポイント

脱水にならないためには？



- ① こまめな水分補給
- ② 加湿と保湿に努める
- ③ 食事をしっかりとる
- ④ 運動習慣を身に付ける

チェック 冬場の台所でも注意が必要...！？

冬場の台所で起こりやすいのが**着衣着火**。冬場、炎が自身の服に燃え移ることで起こります。

衣類の表面が毛羽立っていたり、袖口が広がっていると料理中にそこから燃え移り火事に繋がると言われています。

【対策】

- ① コンロ奥に調味料を置かない
- ② 鍋底から火がはみ出ないようにする
- ③ 調理時は、混紡や綿素材の燃えにくい衣類を着用する

インフルエンザ感染を予防しましょう！

毎年、秋から冬にかけてインフルエンザの流行時期です。特に今年は寒暖差が激しく、急激な気温変化に体がついていかずに体調を崩す方が多くなっています。

インフルエンザの特徴(A型、B型、C型、D型)

- ① 38℃以上の熱発（最近は熱が出ないケースも増えています）
- ② 頭痛、関節痛、筋肉痛
- ③ のどの痛み、鼻水、咳、くしゃみ
- ④ 急な発症

※インフルエンザの方でも症状はそれぞれです。
身体の異常を感じたら、病院受診をしましょう。

特に重症化しやすい方

- ① 高齢者
- ② 幼児
- ③ 妊娠中の方
- ④ 持病のある方（COPD、喘息、慢性心疾患・慢性呼吸疾患のある方）

予防対策

- ① 手洗いうがいの徹底（手洗いは石鹸を付けて行う）
- ② 咳エチケット、マスクを着用する
※不織布のマスクが推奨されています
- ③ こまめに室内を換気する
- ④ 加湿器などを使用し、適度な湿度を保ち、のどの乾燥を防ぐ（50～60％）



発行者：南大分地域包括支援センター

住所：大分市羽屋4丁目1番68号

キクチテナントビル103号

電話：573-6688 FAX：573-6747

《開所時間》 月～土 8：30～17：00

《休み》 日曜日、年末年始（12/30～1/3）