

冬到来！ 寒さから心臓を守ろう！

～ ヒートショックにご注意を ～



● ヒートショック…ご存じですか？

ヒートショックとは、急激な温度差により血圧が大きく変動し身体に悪影響を及ぼすことをいいます。失神や心筋梗塞、脳梗塞などを引き起こすことがあるため注意が必要です。

ヒートショックによる死亡者は年間約1万人もいるといわれています。交通事故での死亡者は年間約5千人ですのでいかに多いかがわかります。

● ヒートショックはいつどんな所で起こりやすいの？ 予防するには？

主に家の中の温度差により起こることが多いことがわかっています。真冬は暖房をつけている部屋とつけていない部屋の温度差は10度を超えます。浴室、脱衣所、トイレ、起床時に起こりやすいので、このときに温度差を少なくする工夫が必要です。

◆起床時

暖房のついていない部屋の場合、そのまま布団から出ず、布団の中で手足を動かしたり背伸びするなどのストレッチをして体を温めてから出ましょう。

◆脱衣所やトイレ：小さな暖房器具を設置しておくといいでしょう。

◆浴室：入浴前に浴室のフタを開け、暖めておきましょう。

お湯の温度は41℃以下にしましょう。

浸かるのはみぞおちまで、肩はかけ湯や温めた

タオルをのせるようにするとより心臓に負担がかかりません。



◆暖かい部屋から出るとき：上着を羽織ったり、スリッパをはきましょう。

ちょっとした工夫で防げます！ 元気に寒い冬を乗りこえましょう！

NICU(新生児集中治療室)とは・・・

当院は山形県三次周産期医療機関として、母体・胎児及び新生児におけるリスクの高い妊娠に対する医療、高度な新生児医療に対応しています。地域周産期母子医療センターのNICUとしての役割を果たしています。去年は、院内院外合わせて133名のハイリスク新生児の入院がありました。主な疾患としては、早産児や低出生体重児であり、やむを得ず何らかの理由で出産予定日より早く誕生した新生児に多くみられます。また、新生児一過性多呼吸という疾患で、出生後、子宮外生活への適応がうまくいかない場合にNICUへ入院となります。この場合は早いと2～3日でお母さんの元へ戻る事が出来ます。



NICUとは、

- ①救命・救急ケアの場
 - ②成長発達の間
 - ③親子間の愛着が形成される場
- です。

24時間連続して重症新生児の呼吸・循環・代謝が管理できるチームです。新生児が出生から退院までを過ごすNICUは、家族として生活していくためのスタートラインにあります。新生児と家族が一つの絆を形成し、笑顔で生活していけるよう支援しています。

この写真は、父と子が初めて触れ合った時に撮影したものです。こんな瞬間に時々立ち会えます。



パパと握手♪

新生児集中ケア認定看護師
片桐綾子