

7ポイント 介護技術 [冬季の入浴]

- 脱衣室や浴室を暖めましょう
- 湯温は41度以下
- 湯に浸かる時間は10分まで
- 浴槽からの立ち上がりはゆっくり
- 精神安定剤や睡眠剤の服用後の入浴は避ける
- 入浴前後に水分摂取をする

介護現場の医学豆知識

【高血圧】

診察室で、140/90mmHg以上、あるいは家庭で、135/85mmHgを越えた血圧の測定値になること。

- ・ 症状・・・血圧が高度に上昇した場合、頭痛や視力の低下、吐き気といった症状を伴うことがある。
- ・ 治療・・・食事療法
体重管理
服薬治療

発行人より
ひとこと



カゼ予防のため、うがい。手洗いをしましょう！



☆冬季入浴時の事故☆

- ①心肺停止 ②脳血管障害
- ③過性意識障害（失神）
- ④溺水・溺死 ⑤転倒や転落

上記事故の原因には、温度差による血圧の急激な変化や姿勢の変化（浴槽からの立ち上がり時など）体調不良等があります。

血圧の変化

血圧は体内の血管が収縮するとき上昇し、血管が拡張すると下降します。

- [1] 暖かい部屋から寒い脱衣室・浴室へ
→寒さで血管が収縮 → 血圧上昇
- [2] 熱いお湯につかり身体が温まる
→血管が拡張 → 血圧下降
- [3] 温まった身体で寒い脱衣室へ
→血管が収縮 → 血圧上昇



ご利用者様が急変したら・・・

1 風呂の栓を抜く

顔を引き上げ、浴槽の栓を抜く。



2 救急車を呼び人手を集める

3 浴槽からひきあげる

後ろから両脇に腕をかかえて浴槽の外に出す。



4 仰向けに寝かせる・保温する

落ちていて、緊急時のマニュアルに従って行動しましょう。

入浴ケアのポイント



入浴前

- 体調、トイレの確認をしましたか？
- 脱衣室、浴室の室温をかくにんしましたか？（冬季は少し高め）
- 脱衣室や浴室の環境を確認しましたか？（つまずきそうな物など）
- 物品（着替え、タオル、シャンプー等）の準備はしましたか？
- シャワー、湯船の湯温を確認しましたか？
（身体が冷えている時は、はじめはぬるめに設定）
- シャワーチェアに座った時に冷たくないよう、お湯などで暖めていますか？

入浴（着替え）（移動）

- 安定した体勢（座位など）を確認しましたか？
- 脱衣中に身体が冷えないように、バスタオルなどで保温しましたか？
- 衣類を着脱するときに、バランスを崩さないように見守りや介助をしましたか？
- 床が滑りやすいことを念頭に入れて、介助していますか？

入浴中（身体を洗う・湯船の中）

- 全身状態を、よく観察していますか？（傷や内出血、体型の変化など）
- ご利用者様に、お湯の温度を確認してもらってますか？←個人差が大きい
- ご自分で洗えることや、できることは行ってもらうように促していますか？
- 洗髪や洗体の時に、強さ等の要望を確認していますか？
- 陰部や、水虫などのある部位は、最後に洗っていますか？
- シャワーチェアから立ち上がる時は、手すりや床の石鹸を流していますか？
- 臀部は、立ち上がった時に洗っていますか？

入浴後

- 身体の水分を、しっかり拭いていますか？
- 内出血しやすいご利用者様は、軽く抑えるように拭いていますか？
- 耳や手や足の指間も、しっかり拭いていますか？
- ドライヤーで、髪の毛をしっかり乾かしていますか？
- 入浴後にも、全身状態を観察していますか？
- 発汗があるため、必ず水分摂取を促していますか？



**ご利用者さまに、
入浴を楽しんでいただけるように
介助しましょう!!**