

# 暖房機器に潜む危険性について

動くことの少ないお年寄りは、気温の変化に敏感です。

室内の温度は22℃～24℃前後に保つのがいいと言われていますので、室内時計を設置して、こまめに温度管理をしましょう。



## … カイロ …

国民生活センター調べによる商品別の低温やけどの被害件数で一番多いのはカイロです。

カイロは誤った利用方法や貼るタイプのカイロを直接肌に貼りやけどになるケースが多いそうです。

場合によっては長時間の利用によって、皮膚の奥深くまでやけどしてしまうケースも見受けられます。



## … 湯たんぽ …

次に低温やけどの原因として多いのが湯たんぽです。

就寝時などに自分で気がつかない状態で使用し、気がついたときには、皮膚の奥深くまでやけどを負っているケースがあるので注意して取り扱うようにしましょう。



## … ストーブ・ファンヒーター …

暑い、寒いなどの感覚が低下している高齢者の方も多く、設定温度や利用者様とのストーブの距離は十分に気をつけ、対策を行っていきましょう。



## 食事にも気を付けましょう

冬は空気が乾燥するので、皮膚や粘膜などから水分が失われます。

夏と比べ冬は喉が乾きにくいので水分を取らず、脱水症状を引き起こすことがあります。

毎日の食事で、脱水症状を予防していきましょう。

食事内容として、温かい汁物を取り入れ、水分と一緒に、緑黄色野菜などの栄養価の高いものをたくさん摂ると脱水症状が起にくくなります。

