

2023年 冬号

杉並区地域包括支援センター

# ケア24西荻だより

【担当地域】

松庵2・3丁目

西荻南1・2・3・4丁目

宮前 3丁目



ケア24は、杉並区が運営を委託している高齢者の総合相談窓口です。

## 冬場に起こる ヒートショックとは？

ヒートショックとは、暖かい部屋から寒い部屋への移動などによる急激な温度の変化によって血圧が上下に大きく変動することをきっかけにして起こる健康被害のことです。失神や不整脈を起こしたり、急死に至る危険な状態で、気温の下がる冬場に多く見られます。ヒートショックは体全体が露出する入浴時に多く発生します。住宅内においても、暖房をしていない脱衣室や浴室では室温が10度以下になることも珍しくありません。寒い脱衣室では衣服を脱ぐと、急激に体表面全体の温度が下がります。この寒冷刺激によって血圧が急激に上がります。一度急上昇した血圧は浴室の温かい湯につかると血管が拡張して反対に急激に低下してしまいます。この急激な血圧の上下が失神を起こす原因の一つと考えられます。



## 入浴時のヒートショックを 防ぐ6つのポイント！

寒い季節、脱衣所や浴室を暖かくすることで、ヒートショックは防ぐことができます。また、トイレも体を露出させる場所なので、暖かく保つことが重要です。



### ③ 夕食前・日没前の入浴

夕食を食べる前、できれば日没前に入浴するのが良いでしょう。日没後に比べて外気温がまだ高く、脱衣所や浴室がそれほど冷え込まないことに加え、人の生理機能がピークにある午後2時から午後4時ごろに入浴することで、温度差への適応がしやすいからです。



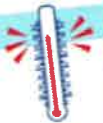
### ① 脱衣所や浴室、トイレへの暖房器具の設置や断熱改修

冷え込みやすい脱衣所や浴室、トイレを暖房で暖めることは効果的対策の一つです。また、窓まわりは熱が逃げやすいので、内窓を設置するなどの断熱改修も効果があります。浴室をユニットバスに改修することでも断熱性は向上します。



### ④ 湯温設定41℃以下

お湯の温度は、41℃以下にしておくことをお勧めします。



### ⑤ 一人での入浴を控える

可能な場合は、家族による見守りや公衆浴場、日帰り温泉等を活用し、一人での入浴を控えるといった方法も有効です。



### ② 今日からできる対策

#### ～シャワーを活用したお湯はり～

シャワーを活用した浴槽へのお湯はりが効果的です。高い位置に設置したシャワーから浴槽へお湯をはることで、浴室全体を暖めることができます。湯沸しの最後の5分を熱めのシャワーで給湯しても十分効果があります。



### ⑥ 食事直後・飲酒時の入浴を控える

食後1時間以内や飲酒時は、血圧が下がりやすくなるため、入浴を控えた方がよいでしょう。



東京都資料より

祝

「西荻ポールウォーク」が杉並区健康づくり表彰の  
優秀賞【団体部門】に選ばれました

祝



みんなで楽しく  
歩いています！  
興味のある方は  
是非ご参加  
下さい♪



集合場所

大宮前公園

日時

第2・4木曜日  
(雨天中止)

時間

10時～12時頃まで

## 杉並区が助成を開始しました

ウィッグ助成



ご不明点は  
杉並区に  
ご相談ください

がん患者のウィッグ購入費等助成事業のお知らせ

がん治療に伴う外見の変化があった方に、  
ウィッグや假髪、化粧品の購入またはレンタルに  
要した費用を助成します。

■ 対象となる方  
申請日にあて、次の全ての条件を満たす方  
○杉並区内に住所を有する方（住民基本台帳に記録されている方）  
○がんと診断され、その治療を受けている方または受けようとする方  
○がん治療に伴う脱毛、脱毛や切傷等により、ウィッグ等や假髪を必要としている方  
○この事業による助成または他の法令等に基づく助成を受けたことがない方

■ 助成の対象となる費用  
次に掲げるウィッグ等や假髪類1点の購入またはレンタルに係る費用（消費税を含む）  
が助成の対象です。

■ 助成金額  
お祝い金を含む助成金の支払上限額を助成します。【注意】  
※申請書に添付する領収書は、お祝い金を含む助成金の支払上限額を超過してはなりません。  
※申請書に添付する領収書は、お祝い金を含む助成金の支払上限額を超過してはなりません。  
※申請書に添付する領収書は、お祝い金を含む助成金の支払上限額を超過してはなりません。

補聴器助成

### 高齢者補聴器購入費助成

視力が低下している高齢者に対し、認知症予防の一助となる適切な補聴器の提供及び日常生活のより高いコミュニケーションを図ることを目的とし、補聴器の購入に要する費用の一部を助成します。

対象者

次の全ての条件に該当する方  
①杉並区内に住所を有する65歳以上の方  
②聴覚障害者による身体障害者手帳交付の対象とならない方  
③補聴器検査所から、聴覚検査の必要性を認められた方  
④主たる聴覚障害の原因が、加齢による聴覚機能低下に由来し、補聴器による聴覚改善が期待できると認められることにより、一定の助成を受けようとする方であることを証明している方。

サービス内容

①助成額は1人1回限りです。  
②世帯の世帯主が申請日によって助成額が異なります。

区分	助成額	助成限度額
区民基礎年金受給者の方	補聴器購入費総額（110,000円）を比較して、いずれか少ない方の額に相当する	46,700円
区民基礎年金受給者の方	補聴器購入費総額（110,000円）を比較して、いずれか少ない方の額に相当する	22,900円

ご不明点は  
ケア24に  
ご相談ください



## センター長が交代しました！



飯塚 誠司



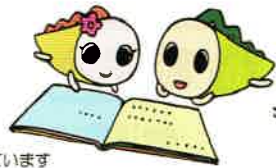
斎藤 誓良

この度センター長に就任いたしました  
斎藤です。  
今後ともより一層、身近な相談窓口として  
地域に貢献できるように職員一丸と  
なって精進いたします。どうぞよろしく  
お願い申し上げます。



### 杉並区地域包括支援センター ケア24西荻

〒167-0053  
電話：3333-4668  
FAX：3333-3968  
夜間・日曜・祝日も電話でのご相談は24時間お受けしています  
＜窓口開設時間＞  
平日 9:00～19:00  
土曜日 9:00～13:00



★所在地  
西荻南4-2-7  
西荻窪診療所2階  
★交通  
JR中央線西荻窪駅  
下車徒歩10分  
★担当区域  
松庵2・3丁目  
西荻南1・2・3・4丁目  
宮前3丁目