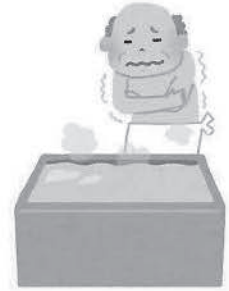


これからの寒い季節・・・ 「ヒートショック」に 気をつけましょう！

冬の寒い時期になると、家の中でも気温の差が激しく、血圧が急に変動したり脈拍が早くなることがあります。これを「ヒートショック」と呼んでいます。

ヒートショックは血液循環に大きな負担がかかるため、心筋梗塞や脳血管疾患などにつながることも多く、毎年1万人以上のかたが亡くなっています。

ヒートショックを予防し、快適に年末年始を過ごしましょう。



ヒートショックを起こしやすいかた

- 65歳以上のかた、若くても運動の習慣のないかた
- 高血圧、糖尿病や動脈硬化があるかた
- 肥満傾向や呼吸に問題があるかた、不整脈があるかた
- 一番風呂に入ることが多いかた
- 熱いお風呂が好きなかた
- お酒を飲んでお風呂に入ることが多いかた

ヒートショックを 起こしやすい場所

- 冬場の冷え込んだトイレ
- 洗面所
- 浴室

極端な温度差があるところが危険です！

ヒートショックの予防

● 部屋間の温度差をなくす

脱衣所、浴室、トイレに暖房器具を設置し温かくしておきましょう。

入浴前にシャワーや湯船のふたを開け湯気で温めましょう。

● 水分補給をしてから動作する

体内の水分が少ないと血液もドロドロして詰まりやすくなります。血圧変動に備えて、水1杯を飲んでから動き出す習慣をつけましょう。

● 洋服の脱ぎ着をこまめに

寒暖の差でブルブルと身体が震えることがないように、上着や靴下で調整しましょう。

● お風呂の温度はぬるめに設定

38度から40度に設定し、追いきするなどして徐々に温めましょう。

● 食事の直後や飲酒後は避ける

食後は消化器管に血液が集まり血圧が低くなりがちです。またお酒を飲むと血圧の変動を起こしやすくなります。食後は30分おくように、また飲酒後の入浴は避けましょう。

