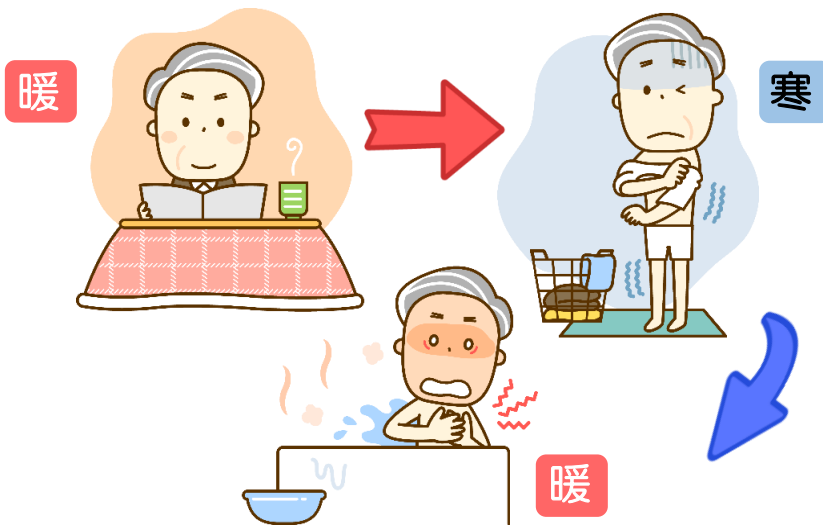


温度差で起こる 冬場に多発!

ヒートショック にご注意を!



ささえあいの地域づくり情報誌

ささえあい

2023.2 第37号

発行：社会福祉法人
根室市社会福祉協議会
(生活支援体制整備事業)

〒087-0008

根室市有磯町2-6

☎ 24-0381

FAX 24-0551



合い言葉は
少しだけ
おせっかい

ヒートショックとは、急激な温度変化により身体が受ける影響のことで、暖かい居間からまだ冷たい浴室、脱衣室、トイレなど、温度差の大きいところへ移動すると、身体が温度変化にさらされて血圧が急変し、脳卒中や心筋梗塞などを引き起こします。

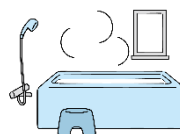
特に冬場の入浴では、暖かい居間から寒い風呂場へ移動するため、寒さに対応するため血管が縮み、血圧が上がります。その後、お湯につかると血管が広がって急に血圧が下がり、血圧が大きく変動することになるので、要注意です。

ヒートショックを防ぐポイントは、家の中での温度差をなくすことと脱水に気を付けること。高齢者は特に注意が必要ですが、高血圧や糖尿病、肥満体質の方も注意してください。

まだまだ寒い日が続く、一日の終わりのお風呂がリラックスタイムとなっている人も多いはず。ところが、そんな癒しの時間が一歩間違えると命の危険に。温度差による血圧変動で起こるヒートショック対策をして、安全にお風呂を楽しみましょう。

浴室・脱衣所で

- 入浴前に温める
 - ・暖房器具を使う・熱いシャワーを浴室にかけて暖める
 - ・蛇口からではなく、シャワーから給湯する
- お風呂の温度は41℃以下
- 湯船につかる時間は10分程度で
- 冷え込む前の午後2時～4時に入浴する



脱水防止

- 入浴前後の水分補給はじゅうぶんに行う
- アルコールを飲んでからの入浴を避ける



家族がいれば見守りを

- 入浴するときは一言声をかけておく
1人で入浴していると、事故があったときに気づいてもらえません。家族間で安否確認のルールを決めるのも1つの方法です。

