

～カレンダー作り～



つい先日まで
暑いなあ…と
話していたように感じ
ますが。クリスマスの
飾付をする季節に
なりました。

冬場に注意したい ～ヒートショック～

ヒートショックとは、急激な温度変化により血圧が変動することで起こる健康被害のことです。失神や不整脈、心筋梗塞、脳梗塞などを引き起こすことがあります。特に冬場の入浴には注意が必要です。温かい自室や居間から、暖房が入っていない風呂場へ移動し、衣服を脱ぐことで体温が急激に下がります。

急激な体温の下降は血圧を急上昇させます。これが心筋梗塞や脳卒中を起こす原因の一つとなります。さらに、この後温かい湯船に浸かることで、体温が急上昇し、血圧が急低下して失神してしまう場合もあります。湯船の中で失神すると、溺死する可能性もあるため気を付けましょう。

● 高齢者 ●

若い方と比較して血管が硬いため、血圧の変動に伴うリスクが大きく、皮膚感覚が鈍くなっているため温度差を自覚しづらい傾向にあります。

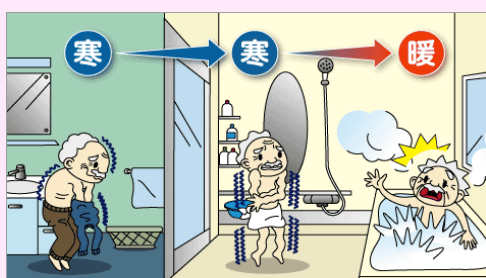
● 高血圧の方 ●

血圧が変動しやすく低血圧症となりやすいため、意識を失う可能性があります。

● 生活習慣病の方 ●

糖尿病や脂質異常症などにより動脈硬化が進んでいる可能性があるため、血圧の変化には注意が必要です。

血圧の急激な変動が心臓に負担をかけるため、心筋梗塞や脳卒中に繋がる危険性があります。



- ◆ 脱衣所や浴室などに暖房を設置
- ◆ お湯をはるときはシャワーを使用
- ◆ 気温が下がらないうちに入浴する
- ◆ 湯の温度を下げる
- ◆ 食後や飲酒後の入浴は控える
- ◆ 入浴時には声掛けを
- ◆ 入浴前後に水分補給を

ヒートショックの予防策

出典『千葉市医師会』から引用