

「食べること」を支援します！

# ハートフル健康通信



温度差で起こる  
**ヒートショックにご用心**

冬場に多発！

Heartfulハートフルサンク

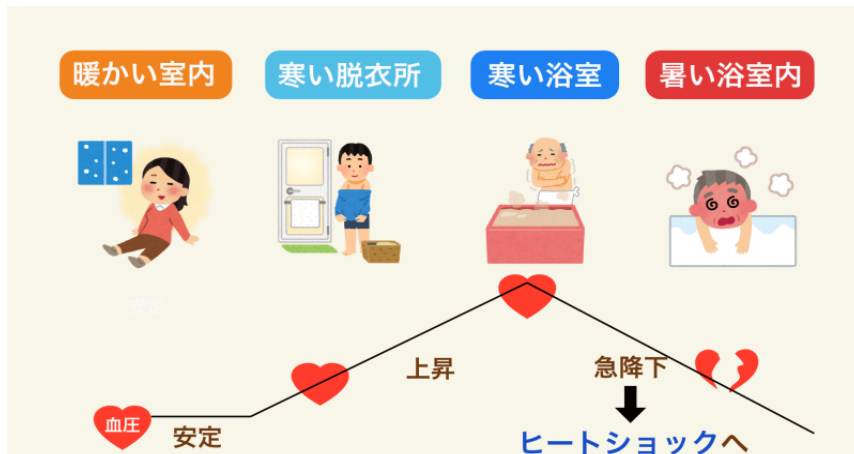
認定栄養ケア・ステーション 管理栄養士

平素は、ハートフルサンクに格別のご愛顧を賜りまして、厚くお礼申し上げます。  
地域の皆様に健康情報お届けするために、毎月「健康・栄養」通信をお届けさせていただきます。

さて、2月は1年で最も寒い月になります。寒い季節に起こりやすい「ヒートショック」について今月はお伝えしたいと思います。

## 「ヒートショックとは」

気温(室温)の変化によって血圧が急激に上下し、心臓や血管の疾患が起こることを「ヒートショック」といいます。血圧の乱高下に伴って、突然、脳内出血や脳梗塞、大動脈解離や心筋梗塞を引き起こす事もありますので注意が必要です。例えば、暖房の効いたお部屋から暖房の効いていない廊下を通ってお風呂(脱衣所)の寒いところに行くと、寒さに対応するために血圧が急上昇します。その後、浴槽に入ると、急に体が温まるため血圧が下がります。このような血圧の変化が血管を傷つけているのです。



## 「ヒートショックを防ぐ6つの対策」

- ①入浴前に脱衣所や浴室を暖めましょう  
※お風呂のふたを予め開けておくのもいいですね
- ②お風呂の温度は41℃以下、お湯につかる時間は10分位を目安にしましょう
- ③浴槽から急に立ち上がらないようにしましょう。浴槽横に付いている手すりをつかんでゆっくり立ち上がりましょう。
- ④食後直ぐ後、アルコールを飲んで直ぐの入浴は控えましょう
- ⑤精神安定剤、睡眠薬などの服用後の入浴は危険ですので注意しましょう。
- ⑥入浴する前に、同居者に一声かけましょう。お風呂上がりにも声をかけると更に安心ですね。

