

気をつけよう ヒートショック！

【ヒートショックとは】

冬に暖かい部屋から寒い浴室やトイレに移動すると、身体は体温を調節するためブルッと筋肉を震わせて熱をつくり出し、同時に熱を奪われないように血管が縮み血圧が上昇します。

また、お湯に浸かって身体が温まると血管が広がって血圧が低下し、洗い場で身体を洗ったり、寒い脱衣所に移動したりすると、また血圧は変動します。このような血圧の変動の繰り返しによって脳の血流が減り意識障害を起こす可能性があります。



【ヒートショックの予防法】

◆浴室で注意する事

入浴前に脱衣所や浴室を暖めて急激な温度変化を避ける



お風呂の温度は41℃以下で10分以内を目安に



心臓から遠い手足からかけ湯をして身体を慣らす



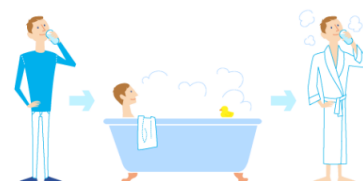
浴槽からゆっくり立ち上がる（めまい予防）



飲酒後の入浴を避ける
体調不良や睡眠薬服用時も控える



入浴前後に水分補給



◆トイレで注意すること

トイレに暖房器具を置き温度差を軽減



いきみ過ぎない（心臓への負担を軽減）

