



🍊 ヒートショックに注意しましょう ❄️❄️❄️❄️❄️❄️❄️❄️❄️

寒い日に暖房の効いた部屋から脱衣所やトイレに行くと、思わず「ぞくっ」と震えてしまったことはありませんか？それがヒートショックのシグナルです。

ヒートショックとは、急激な気温差によって血圧が大きく上下に変動し、心臓や血管に負担がかかった状態のことをいいます。

軽度の症状であれば立ちくらみ程度で少し休むと回復しますが、重度になると心筋梗塞や脳梗塞、大動脈解離など、命にかかわる病気を発症します。

🍊 ヒートショックが起こりやすい場所 ❄️❄️❄️❄️❄️❄️❄️❄️❄️

冬の入浴中に起こる危険性が高いです。

暖かいリビングから寒い脱衣所や浴室に移動することで血圧が上昇し、

暖かいお湯に入ることにより急激に低下、さらにお風呂の水圧も心臓に負担をかけます。

またトイレも暖房器具設置してない家庭も多いため注意しないといけません。



🍊 入浴時のヒートショックを防ぐ対策 ❄️❄️❄️❄️❄️❄️❄️❄️❄️

- 脱衣所と浴室を温め温度差を減らす。

脱衣所にヒーターを設置したり、浴室内の壁に温水シャワーをかけるなどして温度と湿度を上げましょう。

- お湯の温度はぬるめの38～40℃とし、長湯を避ける。

42℃以上の熱い湯は心臓に負担がかかるので危険です。湯船につかっている時間は10分以内を目安に、入浴全体の時間も長過ぎないようにしましょう。

- 湯船につかる前にかけ湯をする。

まず手や足などの心臓に遠いところからシャワーやかけ湯をして徐々に温めていきましょう。

- 湯船から急に立ち上がらないようにする。

湯船の中では血圧が低下してるので、勢いよく立ち上がるとめまいや立ちくらみが起こる可能性があります。ゆっくり立ち上がりましょう。

- 血圧が高いときには入浴を控える。

収縮時血圧が180mmHg以上または、拡張期血圧が110mmHg以上の場合は控えたほうがよいでしょう。

- 家族に声をかけてから入浴する。

早期に発見できれば重大な事故を回避できます。家庭内で見守り体制をつくりましょう。

🍊 ヒートショックが起きてしまったら ❄️❄️❄️❄️❄️❄️❄️❄️❄️

軽度のめまいや立ちくらみの場合は、その場にゆっくりしゃがむか、可能であれば横になり血圧の変動が落ち着くのを待ちましょう。

激しい胸の痛みや吐き気、頭痛など心筋梗塞や脳卒中が疑わしい症状が現れた場合は、家族に助けを求め救急車を呼ぶようにしましょう。



加地薬局からのお知らせ等がパソコンからご覧になれます。 <http://www.kaji-ph.com/>

QRコード対応携帯の方は右のQRコードを読み取るだけでURLが表示されます。

携帯版 URL <http://www.kaji-ph.com/k/>

