

寒い冬の『ヒートショック』に注意しましょう

「ヒートショック」とは、

温度の急激な変化で血圧が上下に大きく変動することなどが原因で起こる健康被害のこととで、これにより、失神や心筋梗塞、不正脈、脳梗塞を起こすことがあります。

「ヒートショック」は、体が露出する入浴時に多く発生します。住宅内で暖房をしていない寒い脱衣室や浴室では、急激に体表面の温度が下がります。すると、寒冷刺激によって血圧が上がります。この血圧の急上昇が、心筋梗塞、脳卒中を起こす原因の一つとされています。

さらに、浴槽の温かい湯につかることで血管が拡張し、急激に血圧が低下します。この急激な血圧の低下が失神を起こす原因となります。



◆こんな方やこんな場合がなりやすい!!

- ・65歳以上の高齢者
- ・高血圧・糖尿病・脂質異常症の方
- ・浴室や脱衣室に暖房設備がない(寒暖の差がある)場合
- ・熱い風呂(42℃以上)に入るのが好きな方
- ・一番風呂が好きな方
- ・晩酌してから入浴する方

◆「ヒートショック」の予防と対策!!

- ①脱衣室や浴室、トイレへの暖房設置や断熱改修
冷え込みやすい脱衣室や浴室、トイレを暖房器具で温めることは、効果的な「ヒートショック」対策になります。また、窓まわりは熱が逃げやすいので、内窓を設置する等の断熱改修で、外気温の影響を最小限に抑えることができます。

②シャワーでお湯まき

浴室は、まずお風呂のお湯か、シャワーのお湯を床にまき、室内の温度を上げましょう。

③いきなり浴槽に入らない

まずは手や足先にお湯をかけ、そして、徐々に体の中心にお湯をかけてから入浴しましょう。

④食事直後・飲酒時の入浴は控える

食後1時間以内や飲酒時は、血圧が下がりやすくなるため、入浴は控えましょう。

⑤二番目以降に入浴する

家族と一緒に住まいの方は、二番目以降に入ると浴室内が温まっているので、「ヒートショック」が起こりにくくなります。

⑥温度設定41℃以下

お湯の温度を41℃以下にし、温め過ぎないようにすると、急激な血圧低下を防ぐことができます。

⑦シャワーの場合は座って浴びる

シャワーを浴びる際は、立つて浴びるよりも、座って浴びた方が、血圧の変動が少なく、めまい等で倒れた時のリスクも減ります。

⑧入浴する前にコップ一杯の水を飲む

入浴すると、発汗により水分を失われるため、血液がドロドロになりやすくなります。その結果、脳梗塞や心筋梗塞を起こしやすくなるので、ノドが渇かなくても、入浴前にはコップ一杯の水を飲みましょう。

ただし、水分制限のある方は、主治医にご相談ください。

⑨高齢者の寝室はトイレの近くに作る

高齢者はトイレが近いので、できれば寝室はトイレに近い部屋にしましょう。

ご参加ください!! 「糖塚園の運動教室」

市では、「住み慣れた地域で自分らしく生活できる」ことを目標に、介護予防活動に取り組んでいます。習慣的に運動することは、生活習慣病予防だけでなく、認知症予防、介護予防にもつながるといわれています。

◆日時

1月22日(金)、2月19日(金)、3月18日(金)

午前10時30分～11時30分

◆会場

小諸市高齢者福祉センター (糖塚園)

◆講師

小諸厚生総合病院 佐藤理学療法士

◆対象者

65歳以上の方

◆参加費

無料

※申込みは不要です。 ※動きやすい服装でご参加ください。