

本年もどうぞよろしく申し上げます

立春とは名ばかりの厳しい寒さが続いておりますが、皆様いかがお過ごしでしょうか。

梅のつぼみもほころび始め、少しずつ春の足音が聞こえてくる今日この頃です。

皆様が健やかに、そして穏やかな日々を過ごせますよう、スタッフ一同心よりお祈り申し上げます。



<しっかり予防！冬季のヒートショック>

このような時季に気をつけたいのが「ヒートショック」

ヒートショックとは、気温の低い屋外から暖かい屋内への移動や、暖かい部屋から寒い部屋への移動などによる急激な環境温度の変化によって、血圧が上下に大きく変動することによって起こります。

暖房をしていない脱衣場や浴室では室温が極端に低くなりがちで、こうしたなかで衣服を脱ぐと、急速に体表面から体温が奪われて血管が収縮し、血圧が急激に上がります。温かい湯船に入れば、今度は血管が拡張して血圧が急激に下がります。このような入浴に伴う温度差が血圧を大きく上下させるために、失神や心筋梗塞、脳梗塞が起こったりします。高齢になると血圧の変動が生じやすくなり、体温を維持する機能も低下するため、高血圧や糖尿病、動脈硬化リスクのある人も、ヒートショックに意識して対策を心がけましょう。

<入浴に伴うヒートショックの予防策>

①入浴前に脱衣場と浴室を暖かくしておく

脱衣所にヒーターで暖めたり浴室全体を暖めましょう

②湯船につかる前に、シャワーやかけ湯で体を温める

寒いからと急に湯船につかるのは危険です。

シャワーやかけ湯で徐々に体を暖めましょう。



③湯船の温度はぬるめ（41℃以下）とし、長湯を避ける

④入浴前後には、コップ一杯の水分補給を

⑤入浴前のアルコール、食後すぐの入浴は控える

アルコール、食事は一時的に血圧を下げるため直後の入浴は控えたほうがよいでしょう。

⑥血圧が高い時は入浴を控える

入浴前の血圧160/100以上

⑦家庭内で「見守り体制」をつくる

<室内全体で考えるヒートショック対策>

部屋の温度：15℃以上、28℃以下に保たれている

洗面所、浴室、トイレの温度：冬季で20℃以上



暖房器具の適所への配置や断熱、防寒対策グッズの活用、室内の温度差を緩和するための方法は様々あります。ご自身の住まいに合った方法を上手に取り入れて、まだまだ寒さ厳しい2月を元気に乗り切りたいですね。