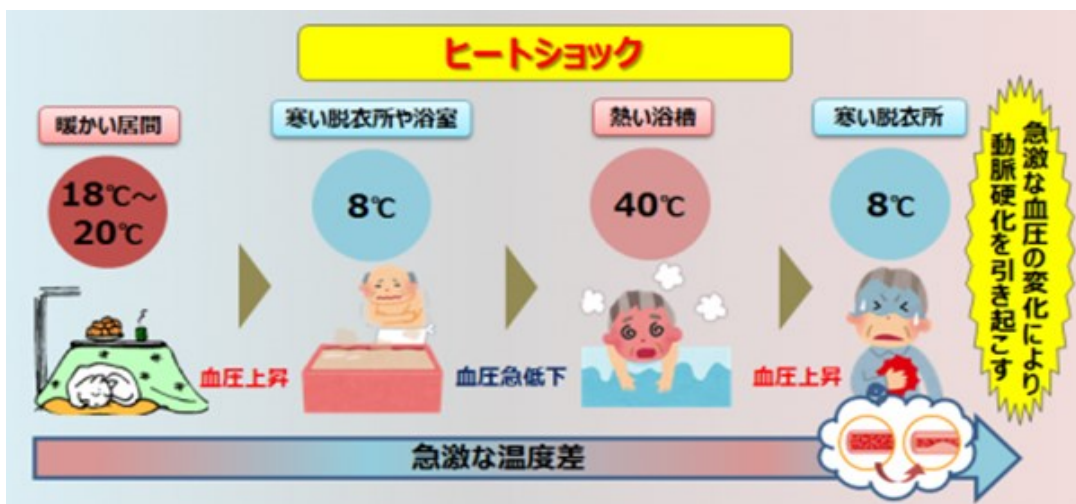


## ヒートショックに気を付けて

「ヒートショック」という言葉を知っていますか？  
 「ヒートショック」とは、急激な温度の変化により血圧が上下し心臓や血管の疾患が起こることを言います。特に冬場の入浴や冷暖房の効いた部屋から外へ出た時などに起こりやすく、脳出血、脳梗塞、心筋梗塞など深刻な疾患につながる危険性があり、特に高齢者は注意が必要です。



## 冬に増加する入浴中のヒートショックを防ぐには？

身体への急激な寒暖差を防ぐためには事前の室温調節が大切です。  
 また、何よりも家族の気配り一つが重大な救急事故を防ぐ鍵となります。ヒートショックを予防する方法について家族みんなで確認してみましょう。

### ① シャワーでお湯はり

高い位置からシャワーで浴槽にお湯をはることで、浴室全体を蒸気で温めることができます。

### ② 日没前の入浴

外気が冷え込む前の入浴を心掛け、比較的暖かい時間を選んで入浴しましょう。

### ③ 暑すぎない温湯設定

寒い季節であっても、熱いお湯はヒートショックの原因になります。  
 41℃を目安に温度設定をおこないきましょう。

### ④ 食後や飲酒時は避ける

入浴前の飲酒や食後1時間以内の入浴は避けましょう。

### ⑤ 家族の見守り

特に危険因子の高い高齢者の入浴については、家族がしっかり見守り、入浴時間は短めにしましょう。

### ⑥ 水分補給

血液をサラサラにするために入浴前後にコップ1杯の水分を補給しましょう。

### ⑦ 血圧の測定

血圧を測定して、収縮期血圧が180mmHg以上、または拡張期血圧が110mmHg以上ある場合は入浴を控えましょう。

