



健康だより

第80号 2022年 2月

虹の薬局

☎ 0952-32-2077

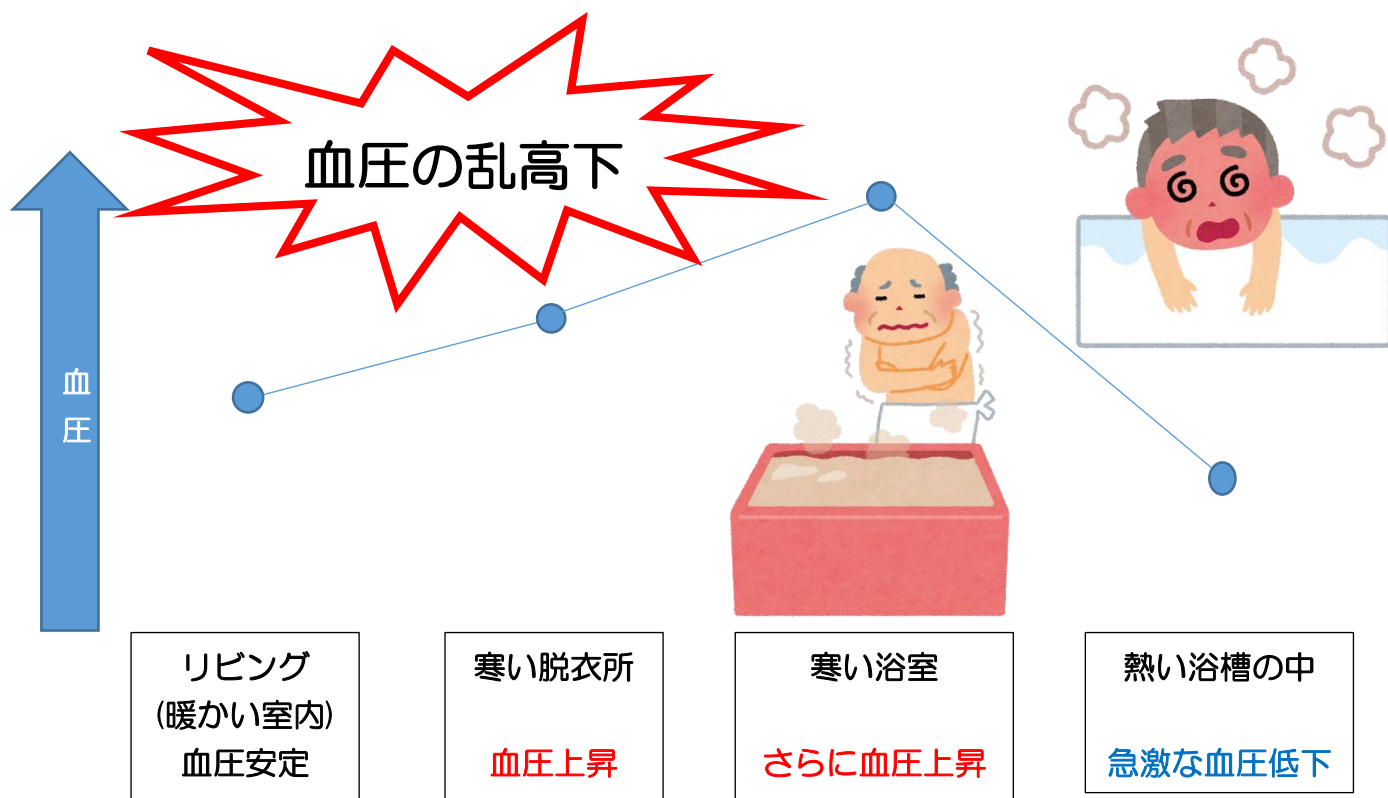
虹の薬局多久店

☎ 0952-71-2087



寒くなる11月～2月にかけては「**ヒートショック**」の好発時期です。

入浴後にめまいや立ちくらみがしたことはありませんか？それは寒暖差による血圧変動が原因かもしれません。ヒートショックの仕組みと対策法を知っておきましょう！



この**急激な温度差**による血圧の大きな変動は体に負担をかけ、

めまいや立ちくらみだけでなく、**心筋梗塞**や**脳梗塞**を引き起こす恐れも

ヒートショックの影響を受けやすい人

- ✓ 65歳以上の人
- ✓ 高血圧、糖尿病、動脈硬化がある
- ✓ 肥満や睡眠時無呼吸症候群、不整脈がある
- ✓ 熱いお風呂や長風呂が好き
- ✓ 飲酒後に入浴

特に**温度差が10℃以上**ある場所は危険とされています
お風呂以外でも**トイレ**など室内と温度差がある所は**要注意!**



❁ヒートショックの予防対策❁



- ① 脱衣所や浴室をあらかじめ暖めておく
- ② お風呂の温度は 41℃以下、長湯は禁物！
- ③ 浴槽からゆっくり立ち上がる(立ちくらみ防止)
- ④ 入浴前後はしっかり水分補給
- ⑤ 飲酒後の入浴は避ける(時間をあげましょう)
- ⑥ 外出時は帽子、マフラー、手袋で防寒対策を
- ⑦ トイレには暖房器具を設置
- ⑧ 排便時は無理にいきまない(心臓への負担を減)

部屋間の温度差をできるだけ少なくすることが理想です

同居家族がおられる方は入浴前ひと声かけかけたり、
長時間の入浴でないか互いに気を配ると良いでしょう



☆お知らせ☆

ご家庭の味噌汁の塩分は多すぎませんか！？測定して確かめてみませんか？

薬局にて塩分測定会を毎月第3週木曜日2時半より実施中！

別日にも測定可能です。

短時間で出来るのでぜひ一度ご参加を！

ご家庭の味噌汁やスープを空き瓶に 20cc 程度持参して下さい。

