



健康だより

第90号 2023年 2月

虹の薬局

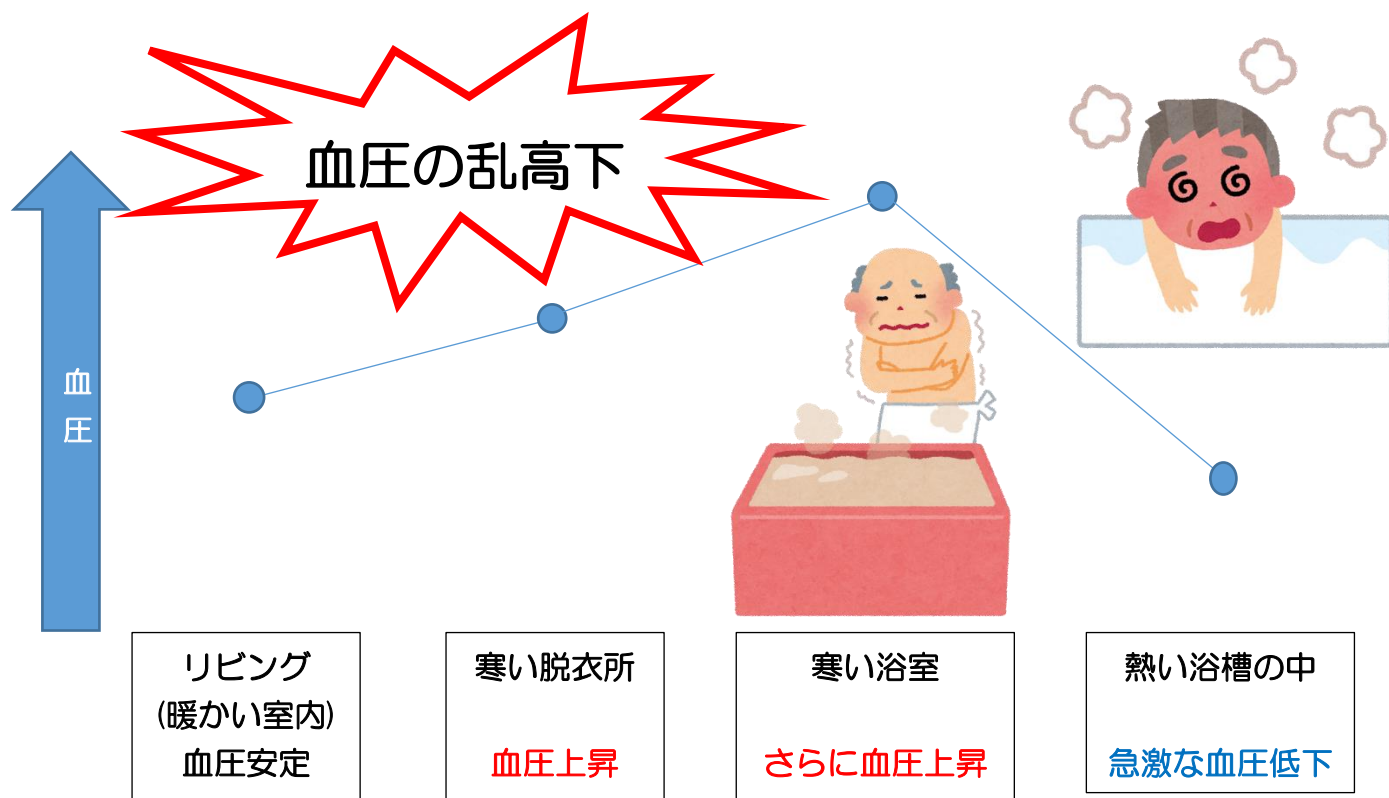
☎ 0952-32-2077

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❀

入浴時に気を付けること

① 脱衣所や浴室をあらかじめ暖めておく

↳ 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

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(時間をあけましょう)

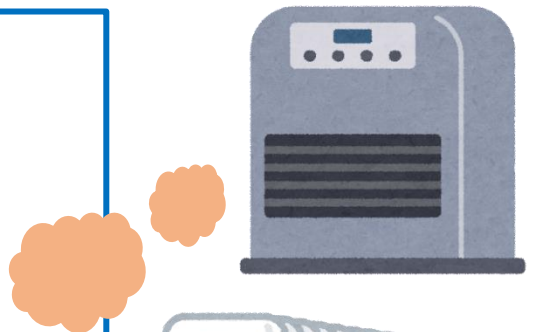


トイレ利用時に気を付けること

① トイレには暖房器具を設置

↳ 部屋間の温度差を少なく！

② 排便時は無理にいきまない(心臓への負担を減)



外出時に気を付けること

帽子、マフラー、手袋でしっかり防寒対策を

