

寒い時期にはヒートショックにご用心!

高齢者介護まつしまリハビリホーム

寒くなりお風呂に入るのもつらくなってくる季節になりましたね。今月はヒートショックについて



ヒートショックとは?

急激な温度変化により身体が受ける影響のこと。

比較的暖かいリビングからまだ冷たい浴室、脱衣室など、温度差の大きいところへ移動すると

身体が温度変化にさらされて血圧が急変するため
脳卒中や心筋梗塞などを引き起こすおそれがある。



家庭内でヒートショックで亡くなる方は

年間約1万7千人!

交通事故での年間死亡率が4300人ですから実に

3.9倍なんです!

ヒートショックによる事故を未然に防ぐには?

冬場の入浴時の事故を未然に防ぐためには、

居間と脱衣所と浴室の温度差をできるだけ小さくしておくことが大切です。

また、ぬるめの湯加減でじんわり体を温めるのがいいようです。高温での入浴を避けるのも急激な血圧の上昇を抑えてくれます。また、長風呂もヒートショックを起こしやすくなります。



温度差を抑えヒートショックを防ぐ



ヒートショックになりやすい人って?

- ・ 高血圧・糖尿病・動脈硬化の持っている
- ・ 肥満気味である
- ・ 睡眠時無呼吸症候群など呼吸器に問題がある。
- ・ 自宅の脱衣所に暖房器具がない
- ・ 熱いお風呂が好き
- ・ お酒を飲んでから入浴することがある

