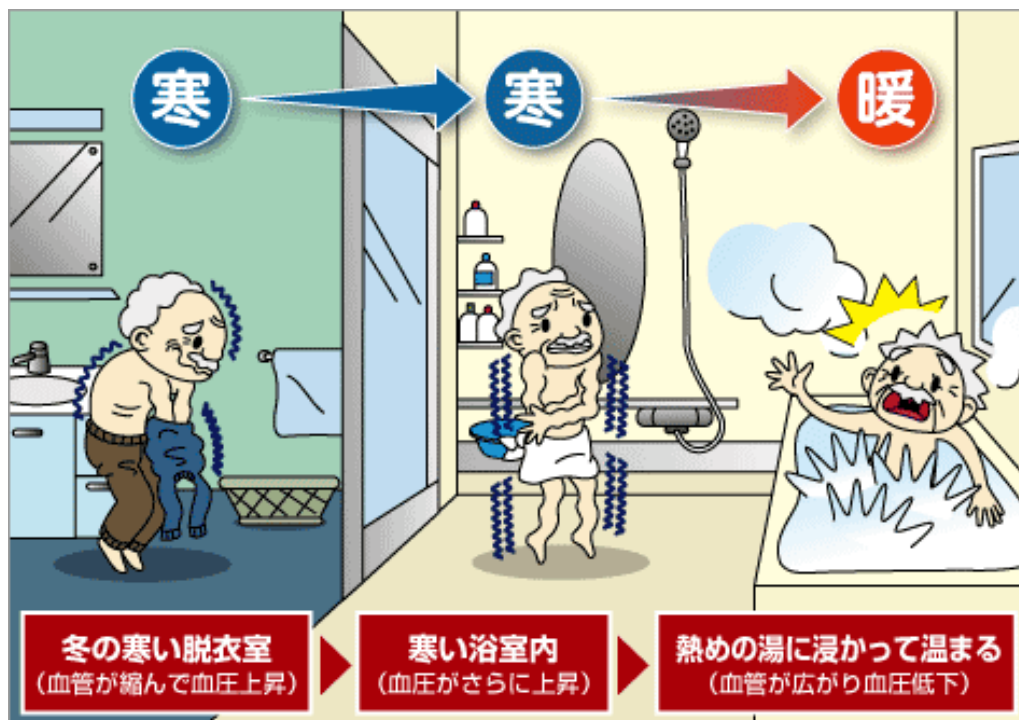


## この時期、急激な温度変化に要注意！！！！



**ヒートショック**とは、急激な温度変化が身体に及ぼす影響のことです。室温の変化によって血圧が急激に上昇したり低下したりする状態のことを言います。

室温の変化にさらされた人間の体は体温を一定に保つために、血管が急激に収縮し血圧の変動や脈拍の変動を起こします。そうすると、心臓・血管に負担がかかり、心筋梗塞や脳卒中などにつながりかねない危険な状態になります。

冬の寒い時期に、暖房の効いた暖かい部屋から廊下やトイレなどに行くと、寒さに「フルフルッ」と震えることはありませんか？この状態も「ヒートショック」の一種なのです。特に寒さが厳しくなる冬場に「ヒートショック」が起こりやすくなり、入浴中に亡くなる人が増加しています。

### ヒートショック対策と予防方法

- ・ 洗面脱衣所・トイレに暖房器具を置いて、部屋ごとの温度差を小さくする
- ・ 入浴前に、浴室をシャワーであたためておく
- ・ 浴槽のふたは開けておき、浴室をあたたためておく
- ・ 床にはマット等を敷く
- ・ 気温が高いうちにお風呂に入る
- ・ いきなり熱いお湯に入らない
- ・ 食後すぐや空腹時にお風呂に入らない
- ・ 肩までつからず、体への負担が少ない半身浴にする