



ささえりあ三和便り

ささえりあ三和は熊本市の委託機関で、「城山・高橋・池上」校区にお住まいの高齢者等の相談窓口です。

冬場のヒートショックに注意!!

ヒートショックとは?

[暖房で暖かい居間] → [寒い脱衣所] → [寒い浴室] → [熱い湯船] のように、急な温度差により、血圧が急激に上昇・下降することです。(※ページ右下の図参照)
急激な血圧の変動は身体、とくに心臓に大きな負担がかかり命に関わることもあります。特に多いのが冬の入浴時。ヒートショックにより失神や心筋梗塞・脳梗塞等が引き起こされ、それが浴室で起こると転倒や湯船で溺れる危険性もあるので、その対策と予防についてご紹介します。

《《浴室ヒートショック対策》》

- 脱衣所を暖めておく
- 浴室を暖めるために…
 - ・ お風呂を沸かすときに蓋を開けておく
 - ・ 入る前に、床にシャワーを数分出しておく



- 食後1時間は入浴は避ける (食直後は血圧が下がり、入浴時に温まって急激に血圧上昇するので)



- 入浴前にコップ1杯の水分を摂る (ヒートショックの症状でもある脳梗塞や心筋梗塞の予防のため)

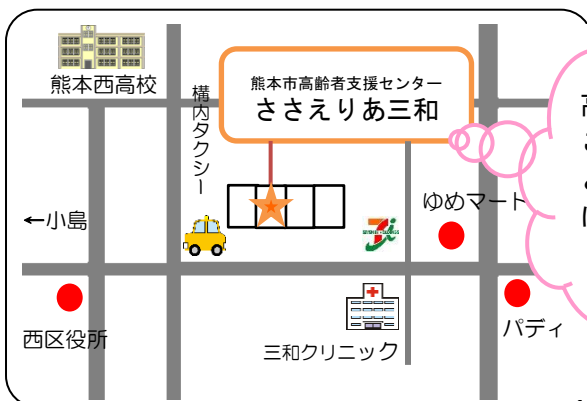


- お湯の温度を高くしすぎない (心臓への負担をかけないため・38~40℃ほど)

- 高齢者は一番風呂は避ける (浴室が温まっていない場合) もしくは、日中の温度差の少ない時間帯に入る



- 湯船に入る前には心臓から遠い手足にかけ湯をする
- 転倒防止のため、シャワーを浴びるときはイスに座る



高齢者やご家族、ご近所の方など、どなたでもお気軽にご相談ください。
☎329-6743

