



保健だより H.27年 12月号



練馬デイサービスセンター

今年も冬がやってきました。寒暖の差や脱水に注意しましょう！

【ヒートショック】を知っていますか？

暖房の効いた暖かい部屋⇒ひんやりとして寒い脱衣場⇒熱いお湯の湯船。
冬場の入浴では、このような急激な温度変化が短時間のうちに起こり、
それに伴い血圧が急に上がったりする事で、身体がうまく働かなくなってしまう。
これを【ヒートショック】といい、心筋梗塞や脳梗塞を起こす危険が高まります。

お風呂に入る時は注意しましょう！

- 脱衣所や浴室を温めましょう。
- 入浴前に水分補給を行いましょう。
- 湯温はぬるめ(39-41℃)にし、長湯は控えましょう。
- 食後1時間くらいは血圧が下がりやすくなるので、入浴は控えましょう。
- 気温の低い早朝や、深夜の入浴は控えましょう。

脱水に注意しましょう！

冬場は乾燥し、湿度も低いため、隠れ脱水に注意が必要です。

- 手元に水分を置いて、いつでも飲めるようにしましょう。
- 小まめに水分を摂りましょう。
- 食事の際は、汁物を付けましょう
- お部屋を加湿しましょう。加湿器が無い時は、濡れた物を干すのも効果的です。
- 高熱や嘔吐・下痢の時は、経口補水液やスポーツ飲料を飲みましょう。

室内の環境を整えましょう！

室温 18・20℃目安に



湿度 50%前後



換気をしましょう！

