

## 『ヒートショック』について

気温の変化によって血圧が変動し、心臓や血管に負担がかかり心臓や血管の疾患が起こることをヒートショックといいます。症状は軽度ではめまいや立ち眩みで重度の場合は意識障害を引き起こします。

11月～2月ごろが好発時期で、特に10度以上の温度差がある場所は危険とされています。入浴事故と血圧の変動は深く関係し、特に高齢者や高血圧・糖尿病・動脈硬化症や心臓に疾患のある人は注意が必要です。

### 《入浴時のヒートショックを防ぐ対策》

- ① 入浴前に脱衣室や浴室を暖めましょう。
- ② お湯の温度は41度以下、お湯につかる時間は10分以内にしましょう。
- ③ 浴槽から急に立ち上がらない様にしましょう。
- ④ 食後すぐの入浴は控えましょう。
- ⑤ 精神安定剤・睡眠薬などの服用後の入浴は危険ですので注意しましょう。
- ⑥ 入浴する前にご家族に一声かけましょう。ご家族はいつもより入浴時間が長い時は声かけしましょう。



※もっとも、注意が必要なのは入浴時ですが、暖かいお布団から出るときやゴミ出しなど暖かい家からちょっと外に出るときなども防寒対策をするようにしましょう。

