



ほけんだより 1月号

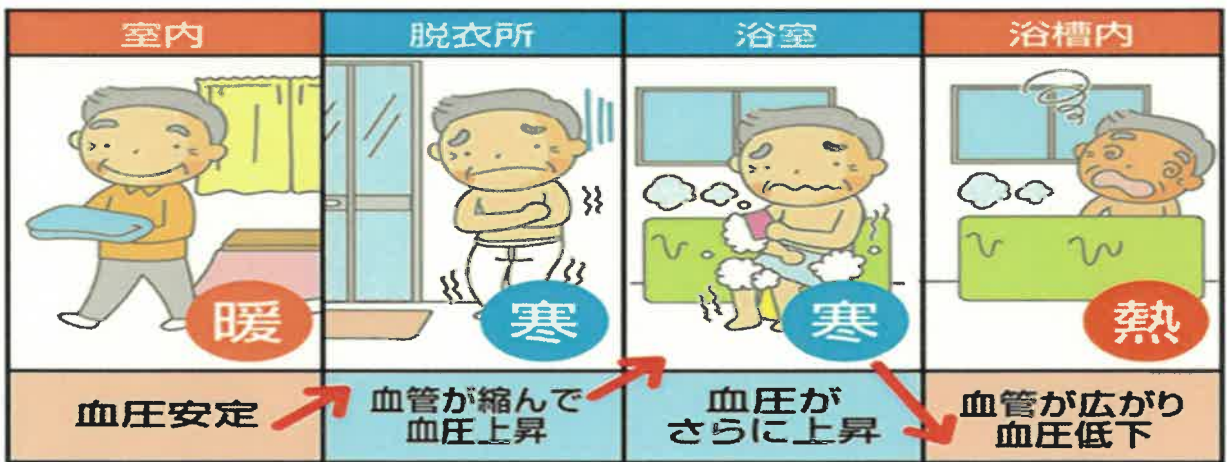


令和7年1月6日
梶原ビッコロ保育園
看護師 桐山恭子

新しい1年がスタートしました。今年も元気に過ごすために、うがい、手洗いで感染症予防をしながら、食事・運動・睡眠のバランスを大切にしていきましょう。皆様が心身ともに健康に過ごせますように。

ヒートショックについて

ヒートショックとは、気温の変化によって血圧が上下し、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。この血圧の乱高下に伴って、脳内出血や心筋梗塞、脳梗塞などの病気が起こります。ヒートショックは冬場に暖房の効いたリビングから脱衣所へ移動した際には、寒さに対応するために血圧が上昇します。そこで衣服を脱ぎ、浴室へ入るとさらに血圧は上昇します。その後、浴槽に入ると、急に身体が温まるため、血圧が下降します。特に10℃以上の温度差がある場所は危険とされており、注意が必要です。11月～2月までの時期がヒートショックの好発時期です。浴室や脱衣所などの気温が下がり、長風呂になりやすいため、危険が高まります。また、トイレでヒートショックを起こす人もいますので、お風呂以外でも温度変化のある場所には要注意です。



ヒートショックの予防法

- ☆水分をこまめに摂取する(血液がドロドロにならないようにする)
- ☆部屋間の温度差をなくす(脱衣所や浴室に暖房器具を設置するなどして暖かくしておく)
- ☆食後1時間以上空けてから入浴する(食後、血圧はやや低くなっている)
- ☆ゆっくり温まる(いきなり浴槽に入らず、心臓に遠い手や足からかけ湯をする)
- ☆浴槽の湯温を低めにする(浴槽の湯温が高いと心臓に負担がかかります。38℃～40℃程度のぬるめのお湯から入り、熱いお湯を足して徐々に温めるようにしましょう。)
- ☆長湯をしない(長湯をすると、血圧が下がりすぎてしまい、入浴後に血圧が急上昇するとショック症状が発生しやすくなります)
- ☆浴槽から急に立ち上がらない(急に立ち上がると血圧は急激に下がります。)