



🐼 気を付けよう冬場の寒暖差とヒートショック！！ 🐼



ヒートショックとは？

暖かい部屋から寒い部屋への移動などによる急激な温度変化で血圧が上下に大きく変動し、体に負担がかかる現象です。

国の統計では、自宅などで入浴中に溺れて亡くなる方が日本全国で年間 5000 人を超え、その内 9 割を高齢者が占めます。

特に 12 月～2 月に増える傾向に増える傾向にあります☹️
また、高血圧、糖尿病、動脈硬化症、心疾患のリスクが高いことが明らかになっています🐼

冬の寒い脱衣所
(血管が縮んで血圧上昇↑)



寒い浴室内
(血圧がさらに上昇↑)

熱めの浴槽内
(血管が広がり急激な血圧低下)↓

「ヒートショック」を防ぐ6つの予防対策！

1. 入浴前に脱衣所や浴室を暖めておく。(トイレも暖かくしよう)
2. 湯温は 41 度以下、湯につかる時間は 10 分以内を目安にする。
(できればシャワー浴をしましょう)
3. 浴槽から急に立ち上がらない。
4. アルコールが抜けるまで、また、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避ける。
6. 入浴する前に同居者に一声掛け、同居者はいつもより入浴時間が長い時には入浴者に声をかける。

寒さに負けずにちゃ～がんじゅう☺️

