

寒い季節はヒートショックに注意!



ヒートショックとは…

暖かい所から寒い所へ移動すると、体温が急激に下がり、血圧が大きく変動します。血圧が激しく変動することにより、失神したり、心臓に大変な負担がかかり、心筋梗塞を起こしたりすることがあります。この状態をヒートショックと言い、特に寒い季節の入浴の際に起こりやすいと言われています。

ヒートショックを防ぐには…



- ① **入浴前に浴室を暖める**
高い位置から、熱めのお湯をシャワーで5分程度流しておくで、浴室が暖まります。
- ② **脱衣所も暖めておく**
浴室との温度差を小さくするために、暖房器具がある場合は、脱衣所も暖めておきましょう。
- ③ **お風呂のお湯は41度以下にする**
いきなり熱いお湯に入ると、血圧の上がり下がりが激しくなってしまいます。
- ④ **家族にひと声かけてから入浴する**
中々お風呂から出てこない、入浴している気配がしないなど、異変に気付いてもらえます。
- ⑤ **入浴前に水分を取る**
ヒートショックだけでなく、熱中症の予防のためにも、汗をかく入浴前は水分補給が大切です。

株式会社ヒロモリ「STOP! ヒートショック」、東京都健康長寿医療センター研究所

2月めにとっこりあサロン

日時: 毎週 月曜日 14:00~15:00
 場所: 福祉センター2階 ※電話予約をお願いします
 対象: 妊婦さん 産婦さん 乳児
 持ち物: 産婦さんのみ、バスタオル・オムツ・水分(母乳・ミルク)
 健康福祉課 子育て世代包括支援センター にっこりあ
 ☎0738 (23) 2525



♡2月のミニ講座のお知らせ♡

日時: 2月22日(月) 14:00~15:00
 内容: 骨盤ケア&マタニティヨガ

♡オンラインでも参加できます♡

スマホ・パソコン・タブレットでお家から気軽に参加しませんか?



けむいモン (受動喫煙防止ロゴマーク)

タバコの害から大切な人を守ろう

御坊市は、受動喫煙のない社会を目指しています。