

ヒートショックに注意!

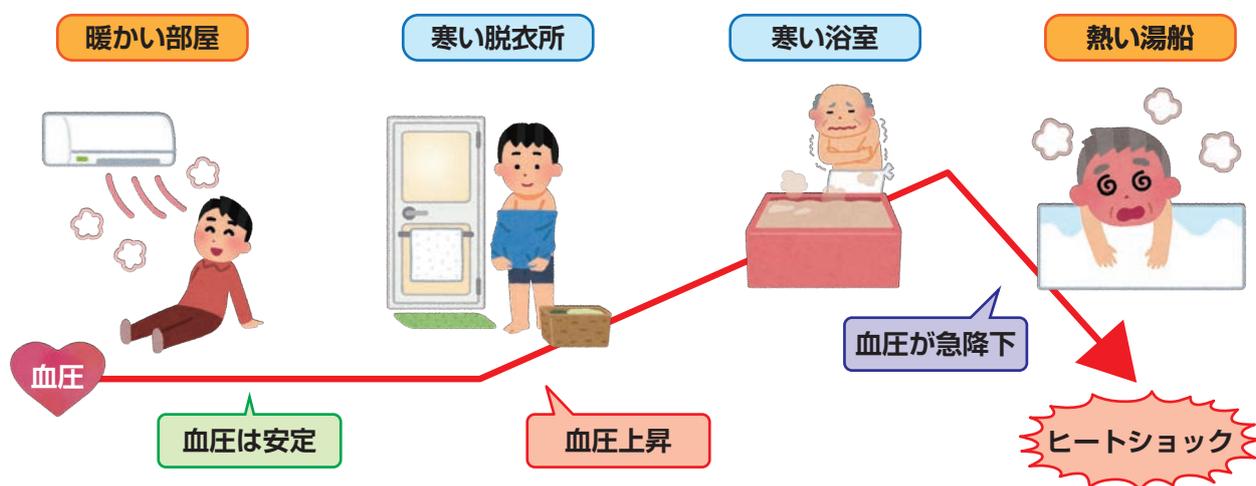
寒い季節がやってきました。一日の終わりのお風呂がリラックスタイムとなっている人も多いと思いますが、この時期に特に注意してほしいことがヒートショックです。

●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と、心臓に大変な負担がかかるため、失神したり、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く、注意が必要です。

また、特に高齢者は、若い人比べて年齢を重ねるごとに体温調節や血圧の変動に耐える力が徐々に衰えるため、ヒートショックを起こしやすいとされています。



●ヒートショックを予防するには

・入浴前に脱衣所や浴室を温める。

⇒重要なことは、温度差を小さくすることです。脱衣所に暖房器具を置き、入浴前に温めると効果的です。

また、浴室は入浴前から湯船のふたを開けておいたり、高い位置から熱めのお湯をシャワーで5分程流しておく、浴室が温まります。

・湯船のお湯の設定温度は41度以下にする。

⇒いきなり熱いお湯に入ると血圧の変動が激しくなります。

・食後すぐの入浴や、飲酒後の入浴は控える。

⇒食後すぐや飲酒後は、一時的に血圧が低下します。血圧変動が激しくなるため、食後は一時間程度時間をあけて入浴しましょう。

・家族にひと声かけてから入浴する。

⇒「なかなか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。

・入浴の前後には水分補給を行う。

⇒入浴は汗をかきます。脱水予防のために水分補給をしっかりと行いましょう。

