ヒートショックに気をつけて！

　だんだんと季節が進み寒くなってきました。温かい食べ物や、こたつが恋しい季節です。
　みなさん、ヒートショックをご存じですか？一度は耳にされた事があるのではないでしょうか。
　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です。
　普段過ごしているお部屋は暖房で暖かくしていても、トイレや浴室、脱衣所は寒いまま！
にしていませんか？心筋梗塞や脳梗塞、脳内出血等起こりやすくなります。

☆ヒートショックを起こさないために

- トイレや脱衣所、浴室を暖める。入浴前に脱衣所・浴室を暖房やシャワーで暖める。
- 入浴温度を低めに設定。38～40℃で10分程度の入浴がお勧め。
- めまいや失神を起こすことがあり、ゆっくりとお風呂から出ることで予防できます。
- 入浴前後に水分補給を。食事直後や飲酒後の入浴は避けましょう。

高齢者の方に多く起こっていますが、高血圧や心臓病、脂質異常症等、血管に負担がかかる持病をお持ちの方も注意が必要です！体調管理も大切ですので定期的な受診をお勧めします。

2023年11月　　泉北藤井病院　外来