

冬のお風呂は気をつけて！

～ヒートショックを防いで安全な入浴を～

お風呂で亡くなる人は交通事故で亡くなる人の4倍ともいわれています。特に、寒い季節はヒートショックを起こしやすいので気をつけましょう。

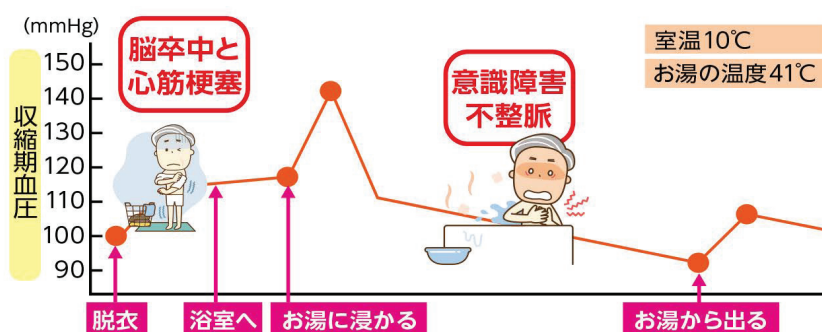


ヒートショックとは…

急激な温度変化により、血圧が急上昇・下降して体が不調になることをヒートショックといいます。暖かい居間から寒い脱衣所に移動したとき、裸になったとき、お湯へ入り出したときなどには、血圧が急に变化するためヒートショックを起こしやすくなります。これにより心臓や血管などに負担がかかり、心疾患・脳梗塞や意識障害、不整脈などのリスクが高くなります。

脱衣およびお湯に入った直後は血圧が急上昇しますが、その後は急に下がります。浴槽から出るために立ち上がるとさらに血圧が下がり、お湯から出ると急上昇。服を着ると再び下がります。こうした温度変化に伴う血圧の変化が事故につながります。

●入浴と血圧の変化



ヒートショックの予防法

入浴前とお湯につかった直後の血圧の急な変化を防ぎましょう

■食事直後やお酒を飲んだときは入浴を控える

食後1時間以内やお酒を飲んだときは血圧が下がりやすいので、入浴は控えましょう。

■浴室・脱衣所を暖める

脱衣所は電気ストーブやオイルヒーターなど、火を使わない暖房器具で暖めておきましょう。浴室は専用の暖房器具か、湯気を利用して暖めます。シャワーヘッドを高い位置に置いて浴槽にお湯を張ると、浴室全体が暖まります。

■浴槽に入る前にかけ湯をする

いきなりお湯につかると血圧が急上昇します。手足など心臓から遠い部分から、体の中心に向かって順にかけ湯をして体を慣らしましょう(5回程度が目安)。

■熱いお湯は避ける

お湯の温度が体温に近いほど血圧の変化は小さくなるので、夏は38℃程度、冬は38～40℃程度の温度が適しています。

あなたの健康を
見つめてみませんか？

人間ドック・乳がん子宮がん検診

当健診センターでは人間ドック、乳がん子宮がん検診をはじめ各種健康診断をご用意しております。また多数のオプション検査もございますので、お気軽にご相談ください。



東京都杉並区高井戸東
高井戸東健診クリニック
ご予約はこちら
03-3331-6823
(平日 9:00～17:00)

高井戸東健診 検索



長野県上伊那郡辰野町
ほたるの里健診センター
ご予約はこちら
0120-371-787
(平日 9:00～17:00)

ほたるの里健診 検索