

豆共だより ❄️ 2022年号冬号

今回のテーマは **!** ヒートショック です。
ヒートショックとは…

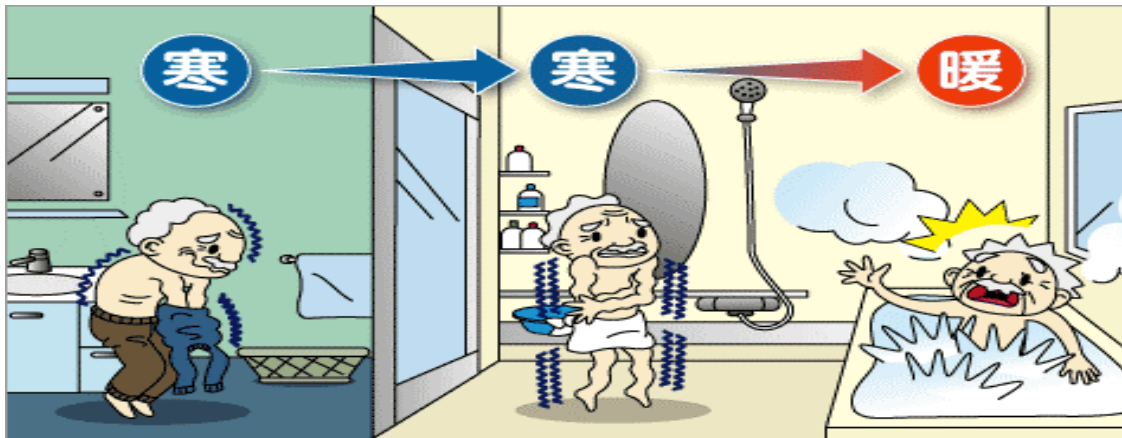


温度の急激な変化で血圧が上下に大きく変動することによって、失神したり心筋梗塞や脳卒中といった血管の病気などを引き起こす健康被害のことです。

★原因★

寒い季節がやってくると、ヒートショックを起こす可能性が高くなります。ヒートショックは家の中の温度差が原因で起こります。真冬に暖かい部屋から気温が低い浴室やトイレに入った際などには要注意です。

比較的暖かい地域に住んでいても、断熱のしっかりしていない家に住まれている方は家の中の温度のムラが大きくなり、温度が低くなりがちな夜中のトイレや廊下、そしてお風呂場で具合が悪くなってしまうことがあります。



ヒートショックの影響を受けやすい人

65歳以上の高齢者。高血圧や糖尿病などの動脈硬化の基盤がある人、肥満や睡眠時無呼吸症候群、不整脈がある人です。

ヒートショックを起こさないためには

- ① 脱衣所を暖める
- ② お風呂の温度は38～40度
- ③ お風呂からでるときはゆっくりと
- ④ 入浴前は飲酒を控えて水分補給
- ⑤ 入浴前は家族に声をかける
- ⑥ 湯船つかる前に必ずかけ湯
- ⑦ 浴室に手すりをつける
- ⑧ 入浴前に血圧を測る
(血圧が高い場合は入浴を控えましょう)



浴槽の中で気を失っていた場合

まずは浴槽の湯を抜いてください。お湯で溺れないようにして、浴槽から引き上げます。人手が足りず難しいようであれば迷わず救急車を呼んでください

定期検査のお知らせ (★はレントゲンがあります)

12月	★ 5日 (月)	★ 6日 (火)	/26日 (月)	/27日 (火)
1月	★16日 (月)	★17日 (火)	/30日 (月)	/31日 (火)
2月	★13日 (月)	★14日 (火)	/27日 (月)	/28日 (火)
3月	★13日 (月)	★14日 (火)	/27日 (月)	/28日 (火)