

STOP

ヒートショック



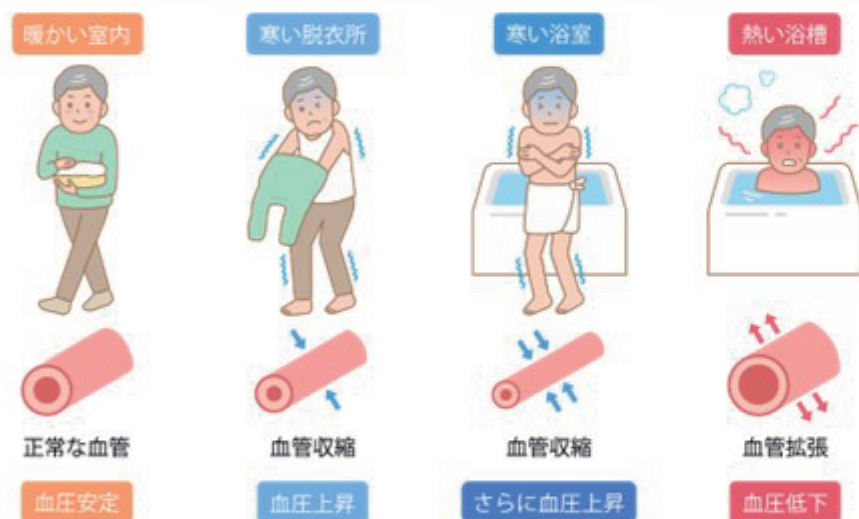
ニュースレター 第7号 2023年12月

発行：まつまえ循環器内科クリニック



交通事故死より多い、お風呂での死者数

令和元年の厚生労働省の「人口動態調査」を基に消費者庁が公表しているデータでは、65歳以上の**家及び居住施設の浴槽における死者数は4,900人**で、交通事故死よりも多いとのこと。



冬に多発

気温の変化によって急に血圧が上下し、心臓や血管の病気が起こる事をヒートショックといいます。例えば、暖かいリビングから脱衣場に移動し衣服を脱ぐと、寒さへの反応で血圧が上昇します。その後、浴槽に入ると急に身体が温まるため、血圧が急激に下降します。このような血圧の急変動がヒートショックを引き起こすと考えられています。

ヒートショック対策

温度差を小さく

- ◆ 脱衣場と浴室を暖房器具などで温めておく
- ◆ お風呂は41℃以下で、みぞおち辺りまでに



水分摂取



- ◆ 入浴前にコップ一杯の水分をとる
- ◆ 飲酒直後の入浴は大変危険ですので控えましょう!



心臓に優しい入浴

- ◆ お湯につかるのは10分以内に。長湯は血圧が下がりがりやすくなります。
- ◆ 湯船からあがる時はゆっくりと立ち上がる

ご家族に一声かけて入浴しましょう♪

