

ヒートショックにご注意を！！

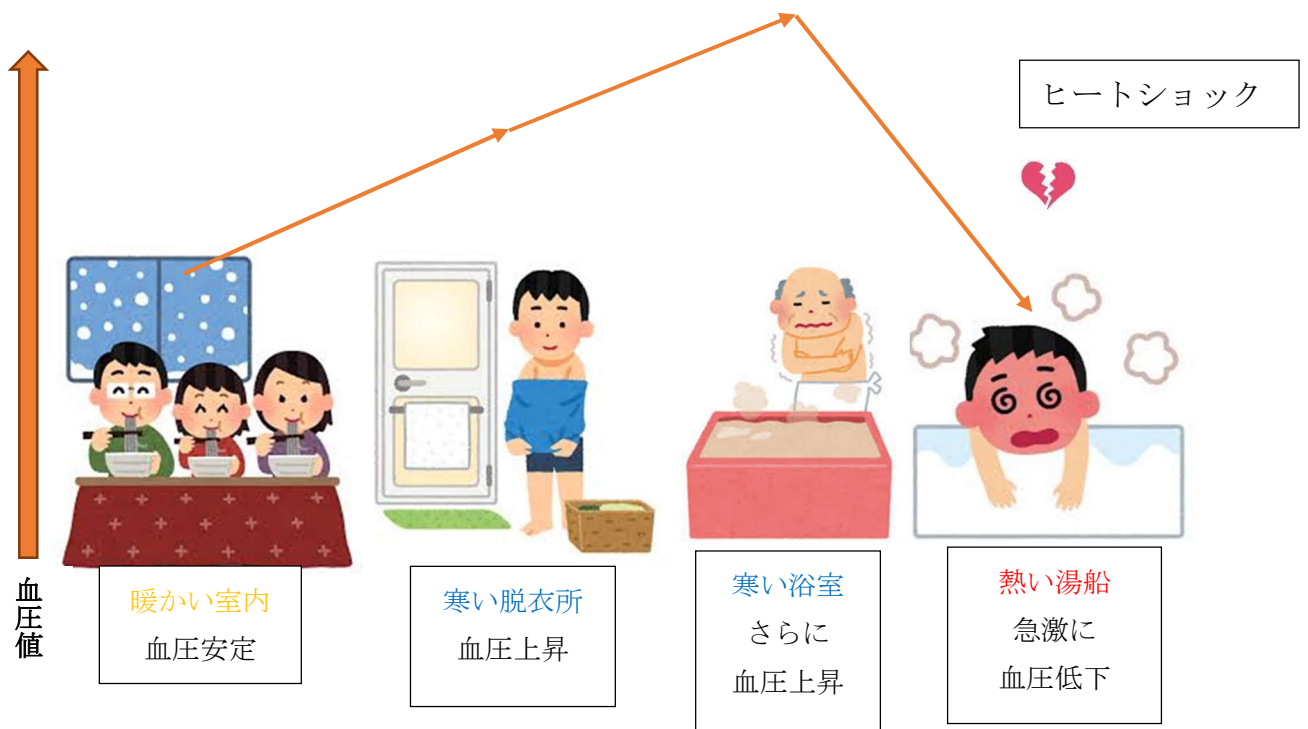
身体の芯から冷える日々が続いていますね。そんな寒い日は湯船に浸かって一日の疲れを癒すという方も多いのではないのでしょうか。

でも、暖かい部屋から寒い脱衣所で洋服を脱ぎ、冷めきった体を早く温めるため 42℃以上の湯船いきなり入っていませんか？

その行動は、ヒートショックの危険があります！！

ヒートショックって何？

ヒートショックとは、急激な温度差により血圧が上がったり下がったり大きく変動することで、失神や心筋梗塞などを引き起こし、体へ悪い影響を及ぼし最悪の場合命を落とすことにも繋がりがねない現象です。



11月から2月にかけてヒートショックによる死者数は急増します。

特に 65 歳以上の方が全体の 80%以上を占めています。

ヒートショックを起こさないための予防法

- ・ 脱衣所，浴室に暖房器具を設置したり，浴槽のフタを開け浴室内を暖めておきましょう。
- ・ 入浴前後に水分補給をしましょう。
- ・ お風呂の温度は 38℃～40℃にしましょう。
- ・ ゆっくり温まりましょう。
- ・ 入浴時は家族にひと声かけましょう。

温度差を抑えヒートショックを防ぎましょう！！