

# 加藤内科 広報新聞 3月号

寒さの中にも少しずつ春の暖かい日差しが感じられるようになりました。  
寒さもあと一息です。

元気な春を迎える為にもヒートショックにご注意下さい。

**ヒートショック**とは



暖かい部屋から寒い部屋への移動などによる**急激な温度の変化**によって  
血圧が上下に大きく変動することをきっかけにして起こる健康被害の事です。

**ヒートショック**の起きやすい場所

- ◇ 冬場の冷え込んだトイレ
  - ◇ 洗面室
  - ◇ 浴室
- などの極端な温度差がある場所。

**ヒートショック**になりやすい人

- 65歳以上
- 狭心症・心筋梗塞・脳出血・脳梗塞  
の病歴がある人
- 不整脈・高血圧・糖尿病  
の持病がある人。

特に気をつけたい場所は**浴室**です。暖かい部屋から寒い脱衣所や浴室内に入ることによって血圧が上がり、その後暖かい湯に入ることによって血圧が低下します。この急激な血圧の上がり下がりによって失神を起こす原因と考えられています。

また、入浴中に急に立ち上がったたり、長時間の入浴で体温が高くなりすぎると、脳への血流減少で一過性の意識障害を起こす可能性もあります。

浴槽内で**ヒートショック**が起きると失神して溺れて亡くなる二次的な事故につながる場合があるので十分な注意が必要です。

## ヒートショックを起こさないようにするためには

### 入浴時の注意点

- ◇ 入浴前と入浴後に水分補給する。
- ◇ 食後 1 時間空けてから入浴する。
- ◇ 飲酒する場合は入浴後に。
- ◇ 部屋間の温度差をなくす。(特に脱衣所と浴室の温度差には注意する)
- ◇ 入浴時はいきなり浴槽に入らずかけ湯をするなど、お湯の温度に体を慣らして浴槽に入る。
- ◇ 浴槽の湯温度を低めにする。
- ◇ 長湯をしない。
- ◇ 浴槽から急に立ち上がらない。
- ◇ 浴槽に手すりをつける。
- ◇ 服薬後すぐの入浴はさける。



### トイレでの注意点

- 寝室はトイレの近くにする。
- トイレに暖房器具を置く。
- いきみすぎない。

上記の事を高齢者本人とその家族が認識することで**ヒートショック**の危険性を防ぎましょう！

### 休診のお知らせ



3月24日(金)から4月1日(土)まで休診させていただきます。  
特定健診・後期高齢医療健康診査・大腸がん検診・肺がん検診  
を受ける予定の方は3月15日までにお願いします。  
検診結果は3月23日までに聞きにきて下さい。  
ご迷惑おかけしますが宜しくお願いいたします。