



# 加藤内科広報新聞 1月号

寒さが一段と厳しくなってきました  
防寒対策、感染予防対策に努め  
寒い時期を健やかにお過ごしください



## ヒートショックにご注意ください

### ◎ヒートショックとは？

急激な温度変化によって血圧が大きく変動し、めまいや吐き気・立ちくらみ、ひどい場合には失神や心筋梗塞・脳梗塞などを引き起こす現象です。

暖房の効いた暖かい室内から、寒い脱衣所や浴室内に行き、温かい浴槽に入るといった冬場の入浴は、ヒートショックのリスクが格段に上がります。

室内外の移動はもちろん、冬場の室内の部屋移動や、サウナの交互浴も同じ理由でリスクが上がる行動です。

### ◎ヒートショックになりやすい人とは？

#### **高齢者**

血管が硬くなっているため、血圧の変動に伴うリスクが大きいです。

また、温度差を自覚しづらくなっており、熱い湯舟を好む傾向があります。

#### **持病をお持ちの方**

高血圧や糖尿病・脂質異常症の方は動脈硬化が進んでおり、血圧の変動による影響を受けやすいです。

また、心疾患をお持ちの方は、血圧の変動により、心臓に負担がかかり心筋梗塞などに繋がる危険性があります。

#### **熱いお風呂が好きな方や1番風呂が好きな方**

熱いお風呂を好むと、その分温度差が大きくなります。

また、一番風呂は浴室内がまだ温まっていないため寒く、湯舟の温度も下がっていないので温度差が大きくなります。

#### **水分補給をあまりしない方**

水分不足の場合、血流量が低下し、血管に負担がかかりやすくなります。

#### **飲酒後に入浴する方**

飲酒後は血圧が下がりやすくなるため、血圧の変動も大きくなります。



## ◎ヒートショックを防ぐ対策

### リビングとの温度差をなくす

ヒートショックは10℃以上の温度差があると生じやすくなると言われています。

ヒートショックが起こりやすいと言われている脱衣所や浴室、廊下、トイレ等にも暖房器具を用意し、自宅内で温度差が大きくなりすぎないようにするのが望ましいです。

### お風呂の温度は41℃以下にする

熱すぎるお風呂は血圧を大きく変動させるため、ぬるめのお湯でゆっくりと身体を温めるようにしてください。また、あまり長湯をすると「湯疲れ」をしますので、10分以内の入浴をお勧めします。

### 飲酒後の入浴は避ける

飲酒により血管が拡張し、血圧が下がった状態で入浴すると、さらに血圧が低下します。また、飲酒により心臓への負荷も増加し、入浴による事故に繋がるため、飲酒後の入浴は避けましょう。



ヒートショックは少しの工夫で回避できる場面がたくさんあります。入浴前の温度調整など少し気を付けて行動する対策を毎日の習慣にしてみتهいかがでしょうか。万が一、めまいや立ちくらみを感じたら、急に立ち上がらず、その場に座るか横になり、落ち着くまで休むようにしましょう。

## お急ぎください

令和7年度特定健康診査・各種がん検診は3月31日までです

健診結果の説明までを3月末までにおこなわないといけなため、早めの受診をお願いいたします。当院で可能な健診は以下の通りです。

- |                  |                        |
|------------------|------------------------|
| 特定健康診査（40歳～74歳）  | ・ 後期高齢者特定健康診査（75歳以上）   |
| 大腸がん検診（40歳以上）    | ・ 肺がん検診（40歳以上）         |
| 胃がんリスク検診（35～49歳） | ・ 胃がん検診（50歳以上の偶数年齢）    |
| 肝炎ウイルス検診（20歳以上）  | ・ 前立腺がん検診（50～69歳の偶数年齢） |

予約制の検診や1度しかできない検診、単独で実施ができない検診がございます。ご希望の方はスタッフまでお申し出ください。



次回発行⇒2月20日頃予定