

# 冬到来ヒートショックに注意

暖かい場所から寒い場所への移動で起こる。

急激な温度変化により、**血圧が大きく変動し心臓**  に負担がかかる病気

室内

脱衣場・浴室・トイレ等

風呂



暖かい室温



急に冷えると



急に温まると

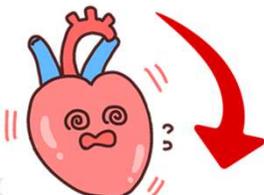
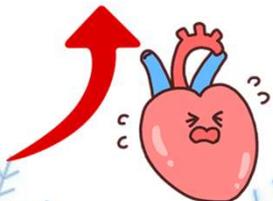
立ちくらみ 動悸 虚脱感  
吐き気 頭痛 冷汗



血圧安定

血圧上がる

血圧下がる



**温度差10度以上は危険!!**



~ないやすい人~

- ・高齢者(65歳以上)…加齢による血管の弾力低下
- ・高血圧・糖尿病・肥満・不整脈
- …血圧変動に心臓が対応しにくい
- 動脈硬化で血管がもろい
- ・不眠時無呼吸症候群…血圧の変動が激しく心臓に負担
- ・脱水・睡眠不足



~予防~

- ①温度差をなくす
  - ・脱衣所や浴室を暖める(リビングとの温度差をなくす)
  - ・トイレ対策(暖める)
- ②入浴方法の工夫
  - ・湯温は40°C前後、つかるのは10分以内
  - ・掛け湯をする
  - ・ゆっくり入る、ゆっくり出る ・家族に声をかけて入る
- ③入浴後の注意点
  - ・しっかり水分補給 ・飲酒後の入浴はしない×
  - ・室温チェック