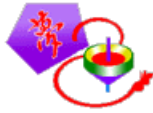


令和4年1月5日



謹んで新春のお慶びを申し上げます。昨年末から新たな変異株が流行してきています。今まで通りの予防対策をして頑張って乗り越えましょう。



ヒートショックに注意!



寒い日に温かい所から脱衣所やトイレなどの寒い所に行くと思わず「ぞくっ」と震えてしまったという経験ありませんか。それがヒートショックのサインです。ヒートショックとは気温の変化によって血圧が変動する事で心筋梗塞や脳梗塞などの病気を引き起こしてしまう事です。

1. **出来るだけ温度差が発生しない様に心掛ける。** 脱衣所や浴槽、トイレなどの冷える所に暖房器具を置いて温めましょう。浴室に暖房器具がない場合はお湯を貯める際にシャワーを使って高い位置から浴槽に貯めたり、浴槽のフタを開けておくと浴室内が温まります。
2. **お風呂の湯の温度は41℃以下(38℃~40℃)にする。** 42℃以上の熱いお湯に浸かると血圧が一気に低下しやすくなります。お湯の温度は41℃以下に設定し急激な血圧の低下を防ぎましょう。又低温にして長時間湯船に浸かると血圧が下がりめまいやふらつきが起こってしまうので長湯は控えましょう。
3. **入浴前は食前、飲酒を控え水分補給する。**

入浴して汗をかくと体内の水分が減り血液がドロドロの状態になります。血流が悪いと血栓ができやすくなり血圧が上昇すると脳梗塞や心筋梗塞になりやすくなるので入浴前後は水を飲む習慣をつけましょう。

入浴中に亡くなる原因の多くはヒートショックである可能性が高いと言われています。日頃元気な方でも高齢になると血圧変化をきたしやすいため気をつけて下さい。

◎ 在宅介護支援センターでは高齢者や在宅で介護の必要な方の相談支援を行っております。お電話でのご相談やご自宅訪問もいたします。市役所や地域包括支援センターなど必要な機関へのご紹介もいたします。お困り事や相談事がございましたらお気軽にお電話ください。

在宅介護支援センター ルーエハイム

担 当 林・浅岡・田中

鈴鹿市長法寺町字権現763番地

電話番号 059-372-3811

来所・訪問相談 平日8:45~17:30

電話相談 24時間受け付けております