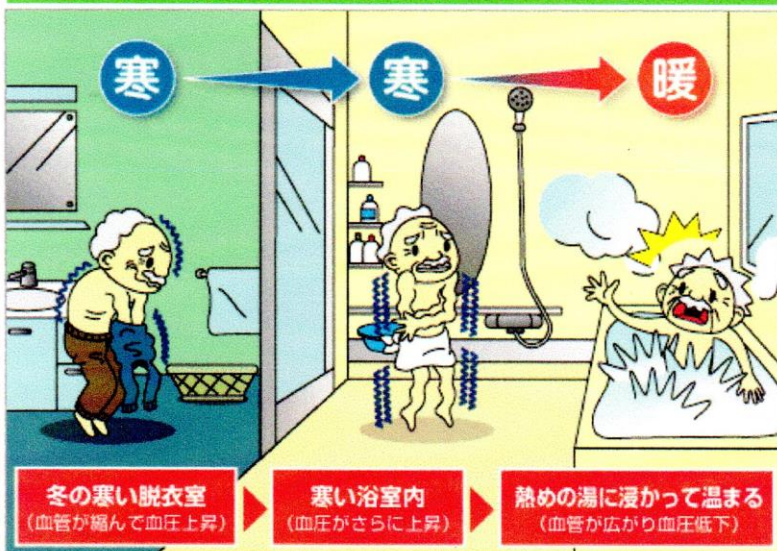


入浴時の「脱衣所の寒さ」と「お風呂の熱さ」の温度差



冬場、寒い脱衣所で服を脱いで裸になり、冷え切った浴室に入ると血管がびっくりして縮み、血圧が急激に上がります。その状態で熱いお湯に浸かれば、さらに血圧が急上昇。しかし体が温まることで血管は広がりがたし、今度は逆に血圧が下がってしまいます。このような血圧の乱高下が心臓に大きな負担をかけて、ヒートショックを招くのです。

ヒートショック対策

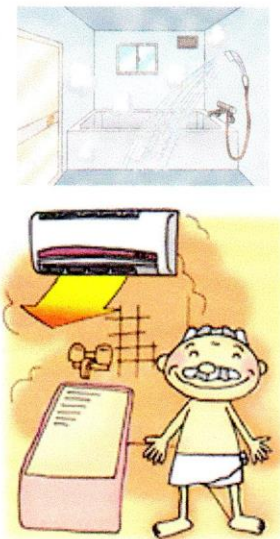
ヒートショックとは、急激な温度の変化により血圧の乱高下や脈拍の変動が起こることです。冬場の入浴時や冷暖房の効いた部屋から外へ出た時などに起こりやすく、脳出血や脳梗塞、心筋梗塞などの深刻な疾患につながる危険性があります。

高血圧や動脈硬化の傾向がある人が影響を受けやすく、特に高齢者は注意が必要とされます。日本では年間1万人以上もヒートショックが原因で死亡しているとされ、室内における高齢者の死因の4分の1を占めるとも言われています。

ヒートショックは主に部屋ごとの温度差によって起こります。ヒートショックを防ぐためには、部屋間の温度差をなくすことが予防に繋がります。ちよつとしたことに気を付けるだけでも効果があります。特に高齢者の方には、家族が気配りをしてあげてください。

お風呂でのヒートショック防止策

- ① 脱衣所を暖房で暖める** 脱衣場にファンヒーター等の暖房器具を設置しておく、裸になったとき急激な寒さを感じることもなく、血圧が異常をきたすリスクが下がります。
- ② 湯船のフタを開けておく** いきなり浴室に入るのではなく、入浴の5分程前から浴槽のフタを開けておくようにしましょう。そうするだけで湯気が上がるので浴室全体が暖かくなり、ヒートショックが起こりにくくなります。また、浴槽のお湯も若干下がるので、体がびっくりしません。
- ③ シャワーでお湯をはる** 湯船のフタをあけておくのと同様の理由から、お風呂のお湯をシャワーで張るのは大変効果的です。浴室が蒸気で温まる上、湯船の温度も程良くなります。
- ④ 湯温 41℃以下** 室内や脱衣所とお風呂の温度差が 10℃以上開くとヒートショックのリスクが高まるため、湯温は 41℃以下に設定してはるようにしましょう。一般的に 41℃なら、10℃以上開く危険が少なくなります。
- ⑤ 夕食前に入浴する** 夕食前に入浴することで、比較的まだ体の生理機能が疲れていない状態でお風呂に入れます。加えて、食事をする事で血圧が下がりやすくなるため、食事をとる前に入浴するのがヒートショック対策には効果的です。
- ⑥ 高齢者には一番風呂をすすめない** 一番風呂は浴室が冷え切っています。お湯も入れたては熱いです。2番風呂以降ならば浴室は温まっていますし、良い湯加減になっているでしょう。



大切なお知らせ: 定期的に、健康保険から通院についてのアンケートが行われております。数か月前から半年前の質問が多く、記憶にないかと思えます。当院の記録をお伝えしますので、お気軽にお持ちください。残念なことに、不安に思って、治っていないのに治療を中止してしまう方がいらっしゃいますが、なんら問題はありませぬのでご安心して通院してください。

- 特に気を付けて下さい!
- ◆ 65歳以上である
 - ◆ 高血圧・糖尿病・動脈硬化の病気をもっている
 - ◆ 肥満気味である
 - ◆ 睡眠時無呼吸症候群など呼吸器官に問題がある
 - ◆ 不整脈がある
 - ◆ 自宅の脱衣所や浴室に暖房器具がない
 - ◆ いわゆる「いちばんぶろ」に入ることが多い
 - ◆ 熱いふろが好き
 - ◆ お酒を飲んでから入浴することがある
 - ◆ トイレもお風呂と同じく温度差が激しい場所です。気をつけて!

今月のスタッフのつぶやきは裏面です

乗り物用頸椎保持具『ネックラック』好評取り扱い中！

頭の重さは、約5kg。その重さを支える

頭の重さは、性別や身長によって多少の上下はありますが、平均で約5kgの重量があると言われ、その重さを支えている「首」には、知らず知らずのうち、相当な負担がかかっているのです。「乗りもの」の揺れによって、首への負担はさらに増します。【ネックラック】は、移動中の首をサポート

頭を支えて、首を守る

まるで赤ちゃんを支えるような、やさしい心地。人間にとって最も大切な部分を支えるために、誰かからかけてのラインにしっかりとフィットする柔軟と弾力性を実現しました。



「乗りもの」の揺れを軽減する
首の後ろを左右から支えるだけでなく、頭の後面部も支える構造です。この点を同時に支えることで、「乗りもの」の揺れを乗りこなす構造でも首を包み込むように守ります。



1つで4段階の使い心地

ネックラックは、表裏が低反発・高反発素材の2つの素材でつくられています。また、上面は下面でフィット感が違うので、全段で4段階の使い心地の中から、ご自身にあった使い心地をお選びいただけます。

「SBS テレビブアイ静岡」や「中日新聞」「静岡新聞」で話題の乗り物用頸椎保持具『ネックラック』

当院待合に展示中。ぜひお試しください！

- ・新幹線やバス、車での長距離移動に
- ・首の痛みでお悩みの方に



考えぬかれた絶妙な使い心地。一つで4通りの使い方ができるので、その時に一番楽に感じるパターンで使えます。苦痛な移動時間が快適な休憩時間になりました(^_^)



私も愛用中！

当院は、交通事故・後遺障害サポートセンター認定治療院です。

交通事故によるケガ（むち打ち）などお気軽にご相談ください。交通事故の治療費は自己負担0円です。（被害者の場合）また、必要に応じて最新治療機器も無料（はり灸はご相談）で使用いたします。

今月のスタッフのつぶやき

接骨院 孝心

検索

<http://kousin-hamamatsu.com>

昨年は何を書いたかな？と去年の一月号を見てみました。私にはやっぱりこれしかない！今年も同じですが、『自分が患者なら・患者の皆さんが自分の身内だったらどんな治療をしてあげたいか』と考えれば皆さんに最適な治療方針をご提案できる！初心を忘れず今年も頑張ります！（院長）



去年はサボリ気味だったウォーキングを維持できるようにします。休日には佐鳴湖にも行こうと思います。佐鳴湖に行く度にランニングやウォーキングに励んでいる人たちの姿を見て自分も負けじと早歩きになります。近くに良い環境があって嬉しいです。（理枝）



女性の皆さんだったら必ず気になる体重や体型とお肌の維持！バランスのよい食事と運動、そして睡眠が大事だと思います。当たり前のことですが、規則正しい生活を送るのは、なかなか難しいですね。（真由美）



むちうち症（交通事故）、首や肩腰・膝の痛み、スポーツ障害、ねんざ、打撲、肉ばなれ、肩コリなどお気軽にご相談ください。

接骨院 孝心

検索

NPO法人 東洋医学推進協会

接骨院 孝心

マッサージ・はり・きゅう院併設

Tel. 053 (451) 4523

交通事故（自賠責）・健康保険

〒432-8023

浜松市中区鶴江1-37-17

