

屋内全体で考えるヒートショック対策

部屋の温度	15℃以上、28℃以下に保たれている
洗面所、浴室、トイレの温度	冬季で20℃以上

暖房器具の適所への配置や市販の断熱・防寒対策グッズの活用、家屋の断熱改修など、屋内の温度差を緩和するための方法は様々あります。ご自身の住まいに合った方法を上手に取り入れて、寒さの厳しい2月を元気に乗り切りましょう。



ヒートショックとは、気温の低い屋外から暖かい屋内への移動や、暖かい部屋から寒い部屋への移動などによる急激な環境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として起こる、健康被害の総称です。

ヒートショックは、特に冬季の入浴時に起こりやすいことが知られています。暖房をしていない脱衣場や浴室では室温が極端に低くなりがちで、こうしたなかで衣服を脱ぐと、急速に体表面から体温が奪われて血管が収縮し、血圧が急激に上がります。温かい湯船に入れば、今度は血管が拡張して、血圧が急激に下がります。このような入浴に伴う温度差が血圧を大きく上下させるために、失神や心筋梗塞、脳梗塞が起こったり、その結果として湯船で溺れ、命を落としてしまうこともあるのです。

ヒートショックを防ぐ

入浴に伴うヒートショックの予防策

(1) 入浴前に脱衣場と浴室を暖かくしておく

脱衣場に小型のヒーターを設置したり、浴室内の壁に温シャワーをかけるなどして温度と湿度を上げましょう。湯船のお湯張りをシャワーで高めの位置から行うのも、浴室全体を暖めるのに役立ちます。

(2) 湯船につかる前に、シャワーやかけ湯で体を温める

寒いからと急に湯船につかるのは危険です。シャワーやかけ湯で徐々に体を温めましょう。また、入浴後は、浴槽から急に立ち上がらないようにしましょう。

(3) 湯船の温度はぬるめ(41℃以下)とし、長湯を避ける

湯船につかっている時間は10分以内を目安に、入浴全体の時間も長すぎないようにしましょう。

(4) 入浴前後には、コップ一杯の水分補給を

脱水を避けるために、水分補給も忘れないようにしましょう。

(5) 入浴前のアルコール・食後すぐの入浴は控える

アルコールや食事は一時的に血圧を下げるため、直後の入浴は控えたほうがよいでしょう。

(6) 血圧が高いときには、入浴を控える

収縮期血圧が180mmHg以上または拡張期血圧が110mmHg以上の場合に入浴を控えたほうがよいでしょう。

(7) 家庭内で「見守り体制」をつくる

高齢者や持病のある方は特に、入浴前に同居者に一声かけましょう。また同居者は、いつもより入浴時間が長いときには入浴者に声をかけましょう。



☆☆交通事故のおケガの治療は自賠責で無料☆☆

当院なら自賠責保険で・・・

①治療費は0円。ES-530や超音波も無料。

②病院との併用も可

③他院からの転院も可

お近くにお困りの方がいらっしゃいませんか？

早期回復のために誠心誠意ご対応致します。

ご紹介もよろしくお願い申し上げます



●●月に一度の全身のメンテナンスはいかがですか？●●

当院おすすめの自費施術は、酒マッサージ法を基にした独自のマッサージを中心に、背骨・骨盤の調整やES-530などの治療機器、はり治療を組み合わせ、皆様のお身体に合った施術法をご提案いたします。

もちろん、苦手な治療法は無理に押し付けませんので、ご安心ください。ご希望の方は受付まで！

LINE 友だち追加



Facebook



ホームページ



院長ブログ



今月のスタッフのつぶやき

接骨院 孝心

検索

2か月の間に本を3冊読みました。東大卒で明治大学文学部教授の齊藤孝先生の著書です。非常に理解しやすく、齊藤先生の優しい人柄がにじみ出ている文章で読みやすい本でした。沼津市出身の静岡県人なので、親しみを感じました。本を読んで痛感したのが自分は無知だということです。「無知の知」はソクラテスの言葉。やっと自覚ができました(^_^;) (院長)



皆様をお待たせしないように、また、希望の時間に予約していただけるように配慮しておりますが、不思議と同じ曜日や時間に重なってしまうことがあります。気温や天気、仕事や家事の都合が関係しているのでしょうか？これまでの傾向として、月曜の午後や火曜日が空いていることが多いです。曜日にこだわらない方はいかがでしょうか。(鈴木真由美)



正月の食べ過ぎも解消しないまま、先日、友人とホテルのランチバイキングに行きました。久しぶりの再会に気分も上がり、お腹いっぱいになった後も別腹だと笑いながら最後のデザートまでしっかり食べつくした私達。一緒に食べる相手が少食だとつまらないけど、よく食べる彼女のおかげで毎回大満足です。さあ、そろそろリセットしなければ！(松山)



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

