

原因

暖かい場所から寒い場所へ行くと、身体の熱が奪われまいと身体が強張ります。身体の熱が奪われた時、体内では血管が収縮しており血圧が上昇します。廊下や脱衣所を通った後、お風呂などで身体が温まり血管が広がります。体を温めると血圧が低下するのです。

血圧が短時間で激しく上下することで、①心筋梗塞 ②脳内出血 ③大動脈解離などの症状を引き起こしかねません。

日本では、暖かいリビングとの気温差がヒートショックを多発させる原因の1つです。

日本家屋の構造として、浴室とトイレは北側に位置することが多く、気温が下がりやすい環境にあります。そのため、ヒートショックが起きる場所の多くは浴室とトイレになります。



ヒートショックは「急激な温度変化で身体がダメージを受けること」を指します。大きな気温の変化によって血圧が急激に上下し、心臓や血管の疾患が起こることをヒートショックと呼びます。具体的には、冬場における浴槽でのヒートショックが代表的です。

血圧の乱高下に伴って、脳内出血や大動脈解離・心筋梗塞・脳梗塞などの病気が起こるので、油断できない現象と言えるでしょう。

ヒートショックは入浴中に亡くなる原因で最も多いので、特に65歳以上の高齢者は要注意です。

未然に防ぎつつヒートショック！

ヒートショックを防ぐには？

入浴前に脱衣所や浴室を暖めましょう。	温度の急激な変化を避けるため、入浴前に脱衣所や浴室を暖房器具で暖めることが効果的。窓まわりは熱が逃げやすいので内窓を設置するなど効果があります。浴槽のお湯を入れる際、高い位置からシャワーで給湯すると、蒸気で浴室全体が暖まります。自動給湯の場合は、最後の5分をシャワーで給湯するだけでも効果があります。
お湯の温度は、41度以下で浸かる時間は10分をめやすにしましょう。	10分間の入浴で体温は38度になり、熱いお湯ほど体温は早く上昇します。体温が高くなると、意識障害を起こし、浴槽から出られなくなるなど溺水やショックによる心停止の危険性があるとの報告があります。半身浴でも長時間入浴すれば、体温が上昇するので気をつけましょう。
食事直後・飲酒時の入浴を控える	食事直後や飲酒時、薬物（睡眠薬など）の服用後は、血圧が下がり、意識障害が起こる可能性があります。溺水やショックによる心停止の危険性があるので注意しましょう。
夕食・日没前の入浴（午後2～4時ころがおすすめ）	日没後に比べて外気温が高いため、脱衣所や浴室がそれほど冷え込まないことに加え、人の生理機能として、2時～4時が温度差への適応がしやすい時間帯とされています。
一人での入浴を控える	異変の発見の遅れが死亡事故につながる可能性があります。可能な場合は、家族の見守りのある時間や公衆浴場などを活用し、一人での入浴を控えましょう。また、家族に一言声をかけてから入浴したり、家族等が定期的に声をかけるようにしましょう。

☆☆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。

ヒートショックになったら

◆浴槽の中で気を失っていたら、まず浴槽の湯を抜いて浴槽から引きあげてください（人手がない場合は、お湯を抜いて救急車を呼んでください）

◆呼びかけて、意識がない場合や呼吸が弱い場合は救急車を呼んでください

◆救急車を待っている間、脈や呼吸が確認できない場合は、応急処置（胸骨圧迫・人工呼吸）をできる限り続けてください

◆意識があっても、ろれつが回らない、体の一部でも力が入らない、頭や胸に痛みがあるなど症状がある場合は迷わずに救急車を呼んでください

LINE 友だち追加をお願いします！！ 休診日にも連絡が取れます。

数年前に台風の影響で電話が不通になりました。災害時にも活用できますので**友だち追加**をお願いします。



ホームページ



院長ブログ



★「保険診療で整形外科と併用できますか？ 慢性痛でもいいですか？」の声にお応えします！

健康保険を使いませんが「保険診療と同等の料金」で行います。

※ただし、一つ以上追加施術（400 円～）をお願いしております。

★交通事故のおケがは自賠責で「0 円」

お近くに「腰や肩・膝の痛みなど」や「交通事故のお怪我」でお困りの方、「美容針」にご興味のある方がいらっしゃいましたらご紹介をよろしくお願いいたします。リラクゼーション目的も OK です。

今月のスタッフのつぶやき

接骨院 孝心

検 索

天竜区龍山町の白倉峡へ行きました。国道 152 号線を北上し秋葉ダムの手前を左に曲がって数キロのところにあります。木々に囲まれた白倉川に沿って走る道の空気は、少し寒いくらいに「ひんやり」としていました。清流と滝、紅葉が美しい名所ですが、平日だったので人気も少なくゆっくりと過ごせました。ブログにもありますので、ぜひご覧ください。（院長）



9 月の音楽会につづいて、先月は娘のピアノ発表会がありました。中学生になってもレッスンは続けていますが、自主練習は減多にしません。案の定、本番ではミスがありましたが、まあまあの出来でした(^_^;) 発表会ではマスクを外す許可が出ているのに、うちの娘は恥ずかしがってマスクつけたまま演奏しました。マスクの習慣が染みついているようです。（真由美）



先月初めに、富士宮まで出かけました。「ゆぐち」という人気店で食べたホルモン入りの富士宮焼きそばがとっても美味しかったです。本当は御殿場アウトレットで買い物をして帰りたいのに、時間の都合で寄れませんでした。その反動か、ブラックフライデーを利用して色々買いまくってしまいました。でも欲しいものに限って安くならないものですね……。 （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、肩こり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

浜松市中区鴨江1-37-17

