孝　心　新　聞　２０２４　１月号

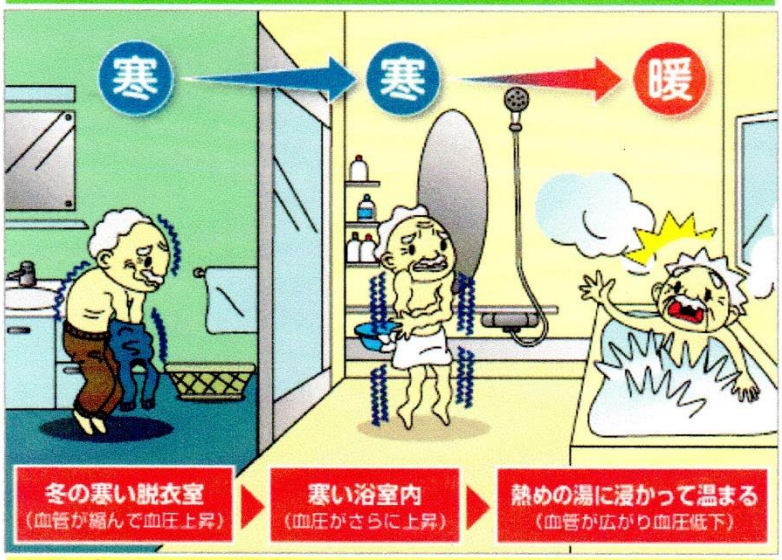
ヒートショック対策

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為には、部屋間の温度差をなくすことが予防に繋がります。ちょっ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下さい。

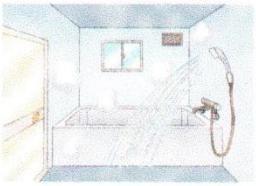
入浴時の「脱衣所の寒さ」と「お風呂の熱さ」の温度差



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だし、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。

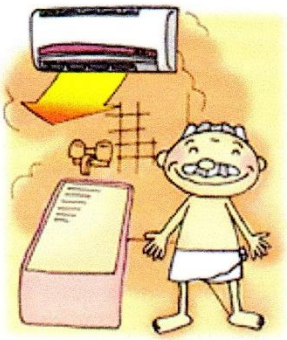
お風呂でのヒートショック防止策

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と、裸になったとき急激な寒さを感じることもなく、血圧が異変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、食事をすること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。

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！

☆☆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。

孝　心　新　聞　２０２４　１月号

★「慢性痛でもいいですか？ 整形外科と併用できますか？」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。

★ご紹介のお願い・・・・・

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。

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。

LINE 友だち追加

ホームページ

院長ブログ

今月のスタッフのつぶやき

年末に鍼灸学校の同級生の忘年会がありましたが、遠方での開催で、仕事もあったので行けませんでした。当日の夜、「今頃楽しく飲んでいるんだろうな」と思っていたら、LINE のビデオ通話がありました。オンラインで私の顔を見るなり「老けたなあ」「白髪ひどいね」「太ったね」などと言いたい放題。今年は身なりを整えて、今度会った時には見返してやりたいと思います。（院長）

寒くなったら行くのが億劫になってしまったトレーニングジム。毎日通えば一日 100 円という言葉にのせられて会員になりましたが、ここ最近は月に一回か二回くらいしか行っていません。これでは一回 1500 円～3000 円になってしまいます。毎晩「行かなきゃ」と思ってはいるのですが・・・。もう一度、気を取り直して頑張ってみます！　（真由美）

年末、久しぶりに換気扇の大掃除をすることにしたのですが、初めて業者さんにお願いしました。いつもは見えるところだけ適当にやって、そのうちあちこち気になりだして手は出すものの、最後は疲れ果ててやっぱりやめる、というパターンでしたが今回は違います。お掃除のプロは短時間で的確にきれいに仕上げてくれました。しばらく揚げ物はしたくないと思いました。（松山）

接骨院　孝心　検　索

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

浜松市中区鴨江1-37-17