



冬場に多発 温度差で起こる ヒートショック



皆さんも最近耳にする機会が増えたと思う**ヒートショック**。寒い日が続き一日の終わりのお風呂がリラックスタイムとなっている人も多いはず。ところが、そんな癒しの時間が一歩間違えると命の危険に！なんてことも…温度差による血圧変動で起こるヒートショックを未然に防ぐにはどうすればよいか予防策をお伝えします。

○**ヒートショック**とは…気温の変化によって血圧が上下し、心臓や血管に負担がかかることです。

○特徴…発生しやすい時期は冬。時間帯は深夜～早朝。高齢者に多い。寒暖差のある場所を移動したとき。

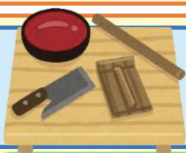
ご家族の中に高齢者がいる場合は、浴室で倒れている危険もありますので、入浴中はときどき様子を見に行ってください。また、**トイレ**でヒートショックを起こす人もいるので、お風呂以外でも**温度変化**のある場所は要注意です！

▼入浴時のポイント▼

★**脱衣所と浴室を温める**…暖かいリビングから脱衣所に移動した際の温度変化を軽減するために、**暖房器具をつける**などの工夫をしましょう。

★**お風呂の設定温度は低めに**…お風呂の温度が42℃以上になると、心臓に負担をかけることが知られています。入浴する際は手や足などの心臓から遠い場所にかけ湯をして**身体にお湯を慣れ**させましょう。首までお湯に浸かることも心臓に負担をかけるので、胸のラインくらいまでにしましょう。

★**ゆっくりお湯から出る**…お湯に浸かっているときは、体が温められ血管が弛緩して血圧が低下しています。その状態で急に立ち上がると、脳まで血を運ぶことができず、めまいを起こしたり、失神することがあります。お風呂から出る時は**ゆっくり立ち上がる**ことを心がけましょう。

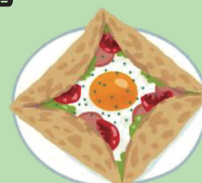


そば打ち教室 & ガレット教室 開催



東通村のそば粉を使って、**そば打ち教室 & ガレット教室**を開催いたします！

- ・日 時：3月20日（祝木）
- ・時 間：10時～13時（実食、片付け込み）
- ・場 所：東通村保健福祉センター 長寿庵
- ・参加費：無料
- ・参加数：各10名程度
- ・締 切：3月14日正午まで



申込時に**そば打ちかガレット作り**どちらに参加したいかお伝えください。

村民の皆様のご参加をお待ちしています！

《お申込み・お問い合わせはこちら》

東通村診療所事務部 吉田 まで

電話番号:0175-28-5111・メール:tomomiy9@jadecom.jp

