



# 浜

# り

# ハ

# 通

# 信

令和2年2月1日  
76号発行



## 浜通り訪問リハビリステーション



### しっかり予防！冬季のヒートショック

暦の上では立春を迎える2月。とはいえまだ寒さの厳しい季節です。このような時期に気をつけたいのが「ヒートショック」。ヒートショックとは、**急激な温度差による急激な血圧や脈拍などの変動や、そのことで身体に出てくる様々な影響**のことをいいます。ヒートショックは、心筋梗塞、脳梗塞、脳出血などの深刻な疾患につながりやすく、注意が必要です。

## ヒートショックを防ぐためには、温度差を減らす

寒い冬のお風呂は特に要注意！十分な防寒がポイント

入浴前に脱衣所と浴室を暖かくしておく



湯船につかる前にシャワーやかけ湯で体を温める



お風呂のお湯をぬるめ(41度以下)とし、長湯は控える



朝イチバンの洗面所やトイレ、寒い日の外出も防寒対策を！

外出時だけでなく屋内の寒いところへ移動するときも、暖かい服装を



なるべく日没前の気温が高く明るいうちに外出を



高齢者に限らず**高血圧**や**糖尿病**、**脂質異常症**など**動脈硬化リスクがある人**、**不整脈**がある人もヒートショックの影響を受けやすいので注意しましょう！



浜通り訪問リハビリステーション [TEL:0244-23-7760](tel:0244-23-7760) FAX:0244-26-6806

参考：<https://www.kyukaikenpo.or.jp/g5/cat510/h29/300201001/>

