



ヒートショックを予防しよう

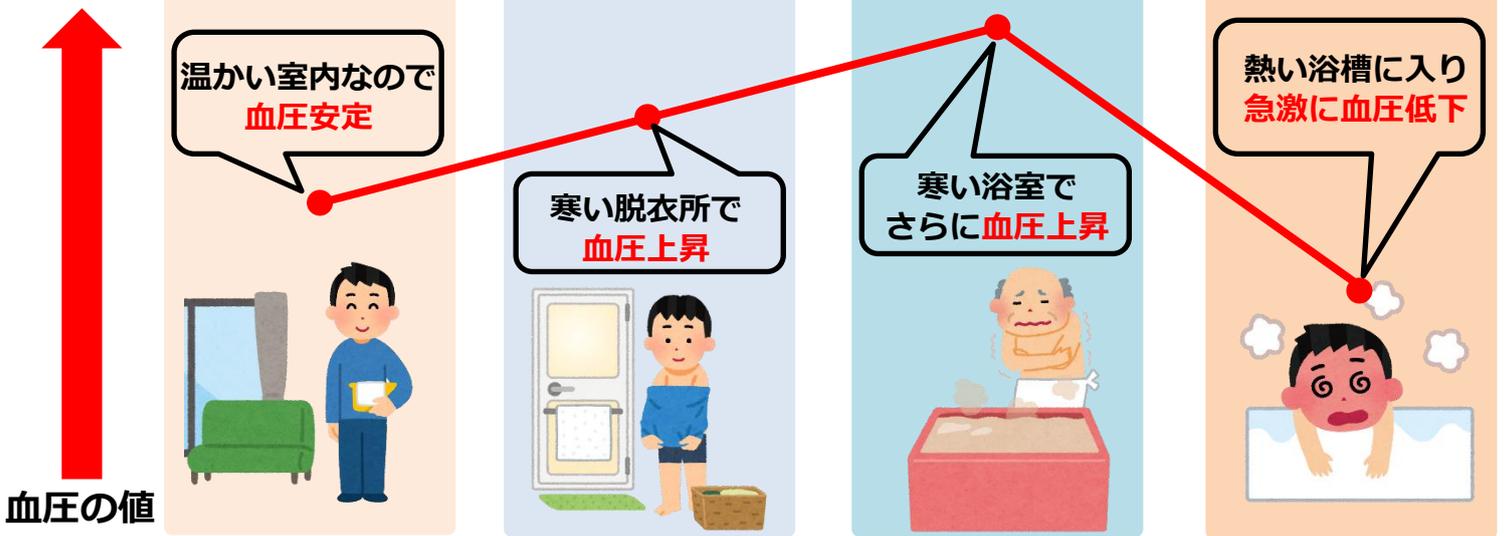
寒さが厳しい季節です。

今回は、お風呂に入る際に注意したい点や対処法をご紹介します。

重要!

ヒートショックとは？

ヒートショックとは、**急激な温度の変化**により、**血圧が上下に大きく変動し、体にダメージを受けてしまう状態**です。特に、冬の**入浴時に発症することが多い**と言われています。



ヒートショックを予防するポイント

① 脱衣所や浴室は事前に暖める

浴槽のふたを開けておくなど、蒸気で浴室を暖めましょう。また、脱衣所も暖房などで暖めましょう



② 温度は41度以下、入浴時間は10分以内

脱衣所や浴室との温度差を少なくするために、温度は41度以下にしましょう。長風呂も危険です。



③ 立ち上がる時はゆっくりと

めまいやふらつきが生じても転倒しないように、ゆっくりと立ち上がりましょう。



④ 食事、飲酒後の入浴はしない

入浴前に食事や飲酒を行うと、血圧が下がりやすくなります。食事や飲酒の前に入浴しましょう。



ヒートショックに注意して入浴し、寒い季節を乗り切りましょう！
何か体調に変化があったり、不安なことがあれば、いつでもご相談ください。

～年末年始のお知らせ～



12月30日(木)～1月3日(月)は年末年始休暇のためお休みさせていただきます。
ご迷惑をおかけしますが、よろしくお願い致します。

