

西耳鼻咽喉科 便り



一人ひとりにあった治療法を提案して、患者さんのお困りごとを解決することを目指しています。

寒い時期は注意！ヒートショック！

新年あけましておめでとうございます。今年が皆様にとってよりよい一年になりますよう心からお祈り申し上げます。今年も西耳鼻咽喉科医院をよろしくお願いいたします。

本格的な冬が近づき、厚手の布団が手放せない時期となりました。毎年この時期になると、テレビや新聞等で「**ヒートショック**」という言葉をよく目にするようになりますが、みなさんはヒートショックについてどれくらいご存じでしょうか。

ヒートショックとは、急激な温度変化により血圧が上下し、身体がダメージを受けることをいいます。暖かい部屋から冷えた浴室やトイレへの移動が原因で起こり、**特に入浴時に多く発生**しています。入浴時は、寒い脱衣所で衣服を脱ぐときに急激に体温が低下し、血管が収縮することで血圧が上昇します。その後、温かい湯船につかると、逆に血管が拡張して、急激に血圧が低下します。このように**血圧が急激に変化することで、意識消失や不整脈、脳卒中や心筋梗塞を起こし、溺水や急死への危険が高まってしまいます。**

☆ヒートショックを起こさないように注意すること☆

(1) 脱衣所や浴室は、入浴する前に暖めておきましょう。

暖かい部屋から寒い脱衣所や浴室に入り、その後、浴槽につかると、寒暖差で血圧が急激に変化してしまいます。浴室に暖房設備がない場合は、シャワーを使って浴槽に給湯したり、浴槽のお湯が沸いたらよくかき混ぜた後、蓋を取って湯気を充満させたりするのも効果的です。



(2) 入浴の際は、お湯の温度は41度以下、時間は10分以内を心がけましょう。

入浴する時間帯は、夜遅い時間帯だと冷え込んできますので、早めの時間帯を心がけてください。

(3) 浴槽で体を暖めた後は、できるだけゆっくり立ち上がるようにしましょう。

手すりがあれば活用し、手すりがない場合でも、浴槽のへりにしっかり手をかけて立ち上がってください。

(4) 食後すぐの入浴や、飲酒後の入浴は避けましょう。

食後に血圧が下がりすぎる食後低血圧によって失神することもありますし、飲酒によっても一時的に血圧が下がります。体調の悪い時も、入浴は避けてください。