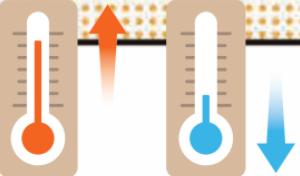


## 健康チェック



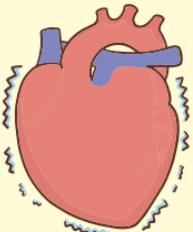
### ヒートショック

屋島総合病院 保健師 川村 佳梨江さん



気温の変化によって血圧が上下し、脳内出血や心筋梗塞、脳梗塞などの心臓や血管の疾患が起こることを**ヒートショック**といいます。

多く起こる場所は冬場のお風呂。寒い脱衣所や浴室で血管が縮み血圧が上昇し、熱めのお風呂に入ったときに血管が広がり血圧が下がります。このような、急激な温度差によって血圧が変化して生じます。高齢者や高血圧などの方はより注意が必要です。



#### ヒートショック対策でできること

- ・入浴前に脱衣所と浴室を暖める
- ・お風呂の湯温を熱くしすぎない
- ・入浴時はかけ湯をし、お風呂から出るときはゆっくり立ち上がる
- ・脱水予防のために入浴の前後で飲水する
- ・飲酒後の入浴は避ける

