

2025年
1月

栄養だより

テーマ:冬はヒートショックに

ご用心!

富丘調剤薬局
管理栄養士
栗岡美紅

ヒートショックとは?

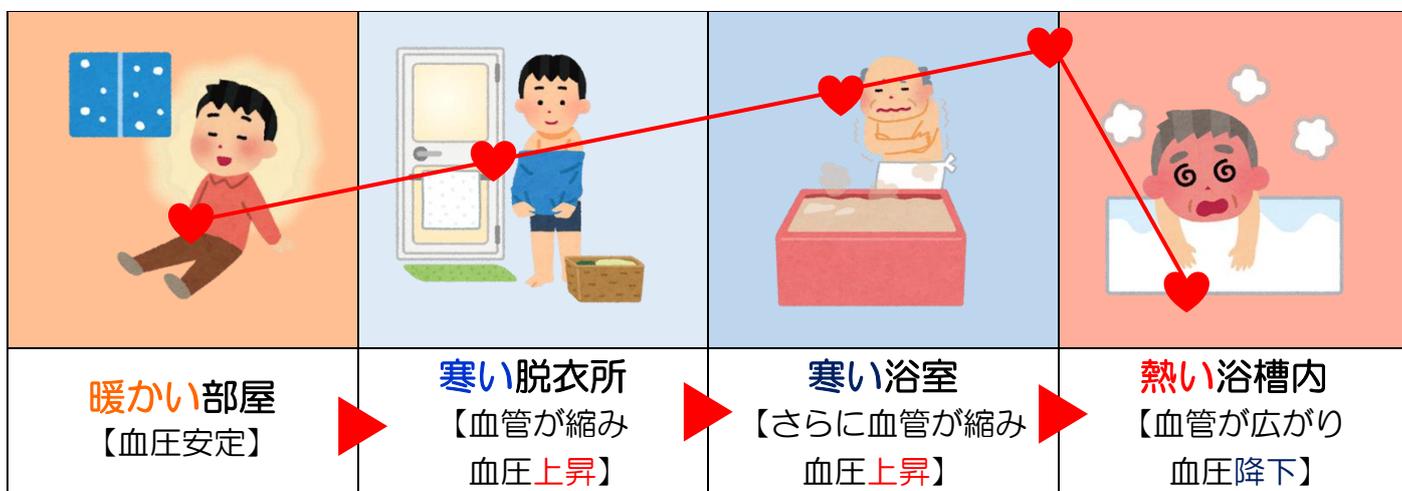
「ヒートショック」という言葉を聞いたことはありますか?

ヒートショックは寒暖差によって血圧が急激に変化することで、心疾患や脳卒中を引き起こし、重症の場合には死に至ります。特に冬場の入浴時に多く発生しています。



なぜ起こるの?

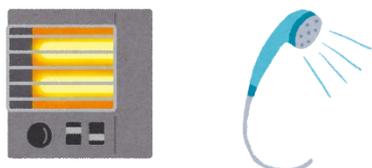
人間の体は血管を広げたり縮めたりすることで体温を調節し、気温の変化に対応しています。特に冬場の入浴時には暑い部屋と寒い部屋を行き来するため、血管の伸縮により血圧が急激に変化し、ヒートショックが起きやすくなります。



ヒートショックを防ぐポイント

浴室や脱衣所を暖かくする

- ★暖房をつける
 - ★浴室はシャワーを出しておく
 - ★風呂の蓋を開けておく
- など部屋間の温度差が少なくなるようにしましょう



家族へ声掛け

1人で入浴していると、事故があったときに気づいてもらえません。深夜や早朝の入浴は避け、家族のいる時間に一声かけてから入浴すると安心です。



お湯の温度と時間の目安

お湯の温度は40~41℃、
浸かる時間は10分程度に
しましょう



水分補給も忘れずに

入浴による脱水を防ぐため、しっかり水分補給を行いましょう。お酒はNGです。

本通調剤薬局グループホームページでは管理栄養士による健康サポートレッスンを定期的に更新しております。レシピも掲載していますのでぜひご覧ください!

ご相談等ありましたらお気軽にお声がけください

健康サポート薬局 (えるむ薬局・富丘調剤薬局・南本通調剤薬局)

