

年が改まり、厳しい寒さの中にもすがすがしさが感じられる日々ですが、皆さまいかがお過ごしでしょうか。

この寒い時期、暖かい部屋からトイレに行くと、室温差に思わず震えてしまうことはないでしょうか。この温度差、実は **ヒートショック** を引き起こす原因なのです。ヒートショックとは、家の中の急激な温度差により血圧が大きく変動することで失神や心筋梗塞、脳梗塞などを引き起こし、身体へ悪影響を及ぼすことです。



冬場の家の中では、暖房をつけている部屋とつけていないトイレや浴室の温度差は **10°C** を超えると言われています。

暖かい部屋から寒い部屋に移動すると、体は室温の急激な変化から体温を調節するために、ブルブルと逃がさないように調節します。血管が縮むと、血液が流れにくくなるので、血圧は急上昇します。しかし、例えば浴室で浴槽の温かい湯につかると、反対に血管は拡張し、急上昇した血圧が、今度は急激に低下してしまうのです。

この一連の流れこそ**ヒートショック**の原因です。血圧の上昇による心筋梗塞、致命的な不整脈、脳梗塞や脳出血、血圧が低下することでめまいやふらつき、意識消失を引き起こすこともあり注意が必要です。

特に、浴室ではヒートショックを起こしたことにより転倒、又は溺れてしまうことが多くなっています。



入浴の際の注意点

- 入浴前と後には水分補給を行う … 入浴中、汗をかくと血中の水分が失われ血管が詰まりやすくなります
- 食後すぐの入浴は控える … 食後は消化器官に多くの血液が集まり低血圧気味になります
- 飲酒は入浴後に … 飲酒をすると血管が拡張し血圧低下の危険が高まります
- 長湯は控えめに … 心臓に負担がかかり、また長湯は血圧が下がるので入浴後に血圧が急上昇し危険です
- 浴槽から急に立ち上がらない … 急に立ち上がると急激に血圧が低下し立ちくらみの原因になります

浴室を例として注意点をいくつかあげさせていただきましたが、急なめまいや立ちくらみは、完全には予防できません。急なめまいが起こった際、咄嗟に掴まる手すりがあれば安心ですね。

だんらんでは手すりのレンタルや住宅改修工事も行っております。

ご希望の際は、担当営業までご相談ください。

本年もよろしくお願い致します。