

皆さん、こんにちは。さかえ接骨院
院長の鈴木 栄です。
いよいよ師走に突入しましたね。年の瀬は
何かと忙しい時期でもあり、また、今月のテーマ
「ヒートショック」は一年の中で一番多い時期です。
温度変化による急激な血圧変動により、心臓梗塞
や脳梗塞、失神、不整脈など発生しやすいので
注意が必要です。右に10コのアドバイスを
挙げておきます。ぜひ参考になさってください。
あとアコースティックのアドバイス。お風呂に入る前に
「ニヤヤリ寒っか」に行く」と頭で思い、下2コ
とすると、身体が準備して防止になりおめ



新松戸さかえ接骨院

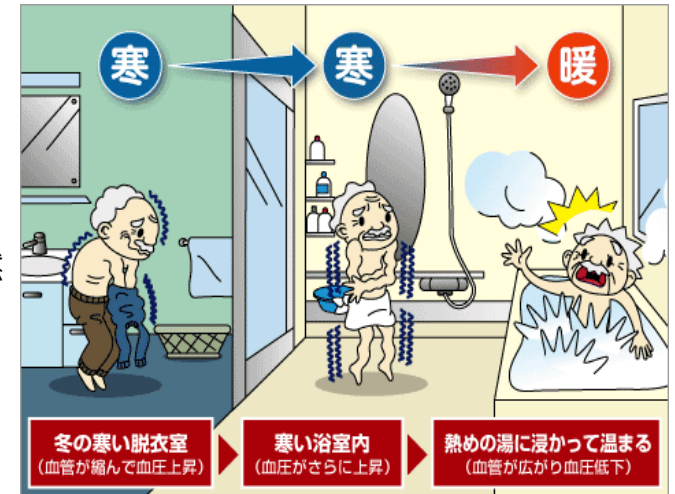
	月	火	水	木	金	土
AM	○	○	○	○	○	8:30~
PM	○	○	○	○	○	14:00

AM 8:30~12:00
PM 15:00~20:00

☎047-382-5648

冬場の大事な血圧管理！ ヒートショック対策 10のアドバイス

☆ヒートショックとは…？
右絵のように急激な短時間の
温度変化に伴って起こる血圧の
急激な変化から身体がダメージ
を受けることです。
特に12月～1月は入浴中の突然
死が最も増える時期ですので、
注意が必要です。



☆ヒートショック対策

- ① 脱衣所や浴室は入浴前に暖めておく。
※脱衣所にヒーターを置いたり、風呂蓋を開けたままにしておく効果的。
- ② お風呂の温度を38～40℃と低めに設定する。
※熱いお湯(42～43℃)は血圧が急に高くなり危険！
お湯につかる前に足元からかけ湯をし、急な血圧上昇を予防！
- ③ 入浴時間を短めにする。
- ④ 入浴前後にコップ一杯の水分を補給する。
- ⑤ 高齢の方や持病のある方の入浴時は本人、家族同士で声をかけあう。
- ⑥ 入浴前の飲酒は厳禁！
- ⑦ 収縮期血圧(上)180mmHg以上、拡張期血圧(下)110mmHg以上の場合は入浴を控える。
- ⑧ 起床時はコップ一杯の水を補給する。
- ⑨ マフラー、帽子、手袋などを着用し、暖かい服装で外出する。
- ⑩ タバコを吸う方は禁煙に励む。