

製鉄記念室蘭病院の \\ 知っ得! 納得!! \\

# インフォメーション Vol.102

寒い時期は特に注意!!

## ヒートショックの恐怖

「ヒートショック」という言葉をご存知でしょうか?

ヒートショックとは、急激な温度差によって体に及ぼす影響のことです。暖房の効いた暖かい部屋から、冷たく冷え切った浴室での熱いシャワーやお風呂。実はこの当たり前の入浴が心臓に大きな負担をかけてしまうのです。

温度変化が急激すぎると血圧が一気に上下して、心臓や全身の血管に異変が起きます。ヒートショックによる心筋梗塞・脳梗塞・脳卒中・不整脈リスクは高く、軽く失神だけの場合でも浴室のため滑って頭を打つなど、大変な危険が伴います。

心配なのは高齢者だけではありません。

糖尿病や高血圧等の持病がある人、コレステロール値が高く、メタボリック症候群あるいはその予備軍の人なども、急激な血圧の変化でヒートショックになってしまう危険があります。



第33回 健康セミナー ★予約不要・参加無料

### 長引く咳の診断と治療

講師: 呼吸器内科 医師 <sup>こんどう しゅん</sup> 近藤 瞬 医師  
 と き: 平成29年12月5日(火) 15時~(開場14時半)  
 場 所: 当院がん診療センター3階大講堂

【お問い合わせ】 経営企画課 ☎0143-47-4404

### お風呂でヒートショック防止の3つのポイント



#### ●脱衣所と浴室を温める

暖かいリビングから脱衣所に移動した際の温度変化を軽減するために、暖房器具を置くなどの工夫をしましょう。



#### ●お風呂の温度は低めに設定

お風呂の温度が42℃以上になると、心臓に負担をかけることが知られています。38~40℃に設定して入浴することが勧められています。また、入浴する際は、手や足などの心臓から遠い場所に向け湯をして体をお湯に慣れさせましょう。

#### ●ゆっくりとお風呂から出る

お湯に浸かっているときは、体が温められ、血管が弛緩して血圧が低下しています。その状態で急に立ち上がると、脳まで血を運ぶことができず、めまいを起こしたり、失神することがあります。お風呂から出る時はゆっくり立ち上がることを心がけましょう。



(参考: 消費者庁「冬場に多発する高齢者の入浴中の事故にご注意ください!」)

社会医療法人  
**製鉄記念室蘭病院**

〒050-0076 室蘭市知利別町1丁目45番地

☎0143-44-4650(代)

救急専用0143-47-0990 (24時間受付)

<http://www.nshp-muroran.or.jp/>

受付時間	午前 8:30~11:00
	午後 1:00~ 4:00
各科受付、診療時間が異なります。事前にご確認の上、ご来院下さい。	
休診日	土曜日・日曜日・祝日
	12月30日~1月3日

