

これから寒くなる季節は要注意!

ヒートショック

ヒートショックとは

ヒートショックとは、暖かい場所から寒い場所へ、また寒い場所から暖かい場所に移動した時に起こる急激な温度変化が影響し、血圧が大きく変動することで起こる健康被害のことです。例えば、エアコンが効いた暖かいリビングから廊下に出た時にゾクッとすることはありませんか。日常の中でよく体験することだと思のですが、この瞬間に血管が収縮して血圧が急激に上昇しているのです。最悪の場合は、脳卒中や心筋梗塞など、死に至る疾患を引き起こす原因となります。また、めまいや失神などにより、倒れて頭を打ったり、お風呂で溺れたりすることもあります。これから寒くなる冬場は特に注意が必要です。



こんな人は要注意



- ・ 65歳以上である
- ・ 肥満気味である
- ・ 不整脈がある
- ・ 熱い風呂が好き
- ・ 高血圧・糖尿病・動脈硬化などの疾患をもっている
- ・ 睡眠時無呼吸症候群など呼吸器官に問題がある
- ・ 自宅の脱衣所や浴室に暖房器具がない
- ・ いわゆる“一番風呂”に入ることが多い
- ・ お酒を飲んでから入浴することがある

