

この冬 ヒートショックに注意しましょう

ヒートショックとは、急激な温度変化によって血圧が上昇し、心筋梗塞や脳卒中などを引き起こす危険な状態です。ヒートショックを防ぐためには、以下の対策が有効です。(ネット情報)

ヒートショックを防ぐ対策

- ・脱衣所や浴室、トイレなど気温が下がりやすい場所を暖める。小型のヒーター等を設置すると良い。
- ・入浴前後に水分をとる。入浴中に汗をかくと、血液がドロドロになりやすいのでこまめに水分を補給する。
- ・入浴前にシャワーを活用したお湯はりをする。シャワーで体を温めると、血管が広がり、血圧の上昇を抑えることができる。
- ・入浴時間は夕食前・日没前にする。食後すぐの入浴や、飲食後、服薬後の入浴は、血圧の変動を招くので避ける。
～食事の前に入浴するか、食事後1時間たってから入浴～
- ・湯温設定は41℃以下にする。熱いお湯での入浴や長湯は、血圧を上げるだけでなく、脱水や熱中症のリスクも高める。
- ・入浴前家族に一声かける。

めまい、ふらつき、胸の痛み、吐き気や汗、呼吸困難 の症状が出た場合
すぐに行う対処法

1. 温度が安定した場所へ移動—急な温度変化を避ける
 2. 横になって休む—血圧を安定させる
 3. 水分補給—お茶や水を少しずつ摂る
 4. 衣服を調整—暖かく包み込む服を選ぶ
- それでも呼吸困難等症状が続いたら救急車を呼びましょう



寒波襲来 厳しい寒に注意!

患者のみなさん全員、スタッフのみなさん 署名のご協力をお願いします
記入された署名用紙は、3階エレベーター横の下駄箱に上の署名入れ箱へ
新年1月15日(水)までをお願いします。

※「//」「同上」は署名無効になりますのでご注意ください。