

## トピックス

## 冬のヒートショックに気を付けましょう!!

### ヒートショックとは?

ヒートショックとは急激な温度差により血圧が大きく変動することで、失神や心筋梗塞などを引き起こし、身体に悪い影響を及ぼしてしまうことをいいます。

時には命を落とすことにつながりかねない大変怖い現象です。

### ヒートショックの原因は?

冬は家のなかでも「暖房で温めた部屋」と「暖房をつけていない浴室やトイレ」の温度差は10℃を超えることがあります。

例えば、暖かい部屋から脱衣所に移動して服を脱ぐと、体から熱を奪われないように血圧が上昇します。

その後、浴槽につかると、身体が温まり血管が広がることで急に血圧が下がります。

この血圧の急激な変動がヒートショックの原因です。ヒートショックは高血圧や不整脈の方、とりわけ高齢の方に多く発生しています。



### 対策は?

高齢者の方ご本人が注意するだけでなく、家族の方も一緒になって行うことが事故防止につながります。

#### お風呂の場合

- ①入浴前に脱衣所や浴室を暖める。
- ②湯温は41℃以下、湯船につかる時間は10分を目安にする。
- ③浴槽から急に立ち上がらない。
- ④食後すぐの入浴は控える。
- ⑤入浴する前に家族に声を掛ける。

#### トイレの場合

- ①トイレに暖房器具を設置する。
- ②いきみすぎに注意する。

## ちよつと紹介

## 浴室暖房で暖かい空間作りを!

### 浴室暖房乾燥機

ヒートショック対策に浴室暖房乾燥機の設置して、部屋との温度差を少なくしてみたいはかがでしょうか!! 状況にもよりますが、マンションでも浴室換気扇から浴室暖房乾燥機に交換が可能です。工事のご相談もお受けしておりますのでお気軽にお声がけ下さい。



piMa.jp - 63442605



株式会社パイオニアコミュニティ

〒351-0035 埼玉県朝霞市朝志ヶ丘2-12-13



TEL.048-476-0260

パイオニアコミュニティ

