

冬場の入浴要注意

急激な温度差によって起こる体調のトラブルを「ヒートショック」といいます。特に冬場の時期に急増します。寒い脱衣所・浴室から熱い浴槽に入ると、温度差で血圧が急上昇・急降下し、脳や心臓に大きなダメージを与え、命の危険が及ぶことがあります。今月の広報では、「ヒートショック」についてお伝えします。



入浴中の身体の不調

急激に冷えると血管が縮んで急上昇

- ・心臓病や脳卒中が起こる
- ・心臓発作や脳卒中発作のためにバランスを崩して、床などで頭を強打して転倒

急に熱い湯に入ると、血管が広がり血圧が急降下

- ・心臓発作や脳卒中発作で気を失い浴槽内で溺死
- ・高温浴、長湯で脱水症が起こり、めまい、立ちくらみによる事故

温度差をなくす環境を

血圧の急激な変化が影響をもたらします。脱衣所は、暖房器具を使用し暖かくする、浴室は、シャワーや浴槽のふたをあけ湯気で暖めるなどが効果的です。

また、気温の冷え込んでいない日没前に入浴する、長く湯船につかることを控える等も事故予防につながります。



こんなときは入浴を控えます

- ・体調が悪い
- ・飲酒後
- ・食後すぐ（30分～1時間以内）
- ・睡眠薬、精神安定剤などの服用後
- ・気温が低い早朝・深夜

高齢者の事故が大半を占めます。高齢になると、血圧の老化で血圧変動が起こりやすく、温度差への適応力も低下します。また、血圧、血糖値、コレステロール値が高い方も注意が必要です。

これから寒くなりますが、事故のないように気をつけて過ごしましょう。

健康ましゅが

第215回

「あつかったり、つめたかったり」



12月の健康/カレンダー

●乳幼児・児童に関する行事

子育て教室	21日(木)	農業活性化センター	10:00~11:30
乳幼児予防接種	5日(火)	町立幌加内診療所	15:00~16:30
	12日(火)		
	19日(火)		
	26日(火)		

●成人・老人に関する行事

老人健康相談	6日(水)	母子里老人クラブ	10:00~11:00
	11日(月)	幌加内老人クラブ	10:00~11:00
	13日(水)	政和内老人クラブ	10:00~11:00
	14日(木)	添牛老人クラブ	10:00~11:00
	20日(水)	朱鞠内老人クラブ	10:00~11:00



- 母子健康手帳および妊婦一般健康診査受診票の交付は、アルクで行っております。妊娠がわかりましたら、早めに交付を受けてください。また、来所の前にアルクへご連絡いただくと交付がスムーズです。
- 肝炎ウイルス検診を実施しています。対象者は、40歳以上の方で過去に検診を受けられたことのない方です。検査を希望される方は、事前にアルク保健師までご連絡ください。