

冬のお風呂は気をつけて

ヒートショックに「注意を！」

気温の変化によって血圧が上下し、心臓や血管の疾患が起る「ヒートショック」。なぜ起きるのかや予防策などを学びましょう。

ヒートショックとは

暖かい部屋から寒い場所に行くとき、その室温差に思わず震えてしまうことはないでしょうか。ヒートショックとは、急激な温度変化で血圧が大きく変動することがきっかけで起こる健康被害のことです。

暖かい居間から脱衣所へ移動したときや裸になったとき、湯船へ出入りしたときなどは、血圧が急に変わります。血圧が急に変ると、心臓や血管に負担がかかり、心疾患・脳梗塞や意識障害、不整脈などへのリスクが高まります。

室温差にご注意を

日常生活の中で、次のことに注意して、ヒートショックを起こさないようにしましょう。

■食後やお酒を飲んだときは入浴を控える

食後すぐやお酒を飲んだときは、血圧が下がりやすいので、入浴は控えましょう。

■浴室や脱衣所を暖める

脱衣所では火を使わない暖房器具を、浴室では専用の暖房器具や湯気を利用してきましょう。寒い場所で裸になるのは控えましょう。

■湯船に入る前かけ湯を

熱いお湯にいきなりつかると、血圧が急上昇します。お風呂の温度は41度以下、入る前はかけ湯をする、湯船につかる時間は10分以内にするなど温度の変化に気をつけましょう。

■お風呂は家族に声をかけてから

入浴中の異変に対応できるように、声をかけてから入りましょう。

■便座を暖めよう

便座は暖房装置や便座カバーを利用して温度調整をしましょう。

■夜中のトイレに気を

つけよう

夜起きてトイレに行くときは、上着や靴下を身に着けましょう。

危険度チェック

ヒートショックを起こしやすい人

- 高血圧、糖尿病、動脈硬化などの持病がある
- 65歳以上の高齢者
- 風呂や洗面、脱衣所、トイレが寒い
- 熱いお風呂が好き
- 肥満気味
- 一番風呂に入ることが多い



家族で話し合おう

高齢者や高血圧・糖尿病・脂質異常症などの人は、動脈硬化で血管が弱っていることがあるため、急な温度変化での血圧調整が難しくなります。家族に高齢者がいる人は、ヒートショックの危険性を十分に話し合っておきましょう。



ヘルシークッキング

No. 342 ～県産のりを使った料理～

おにぎらず (サバ缶)

2 個分の材料

- ごはん 300g
- サバ味噌煮缶 60g
- ブロッコリースプラウト 1/3パック
- 焼きのり全形 2枚



作り方

- ①サバ味噌煮缶は汁気をきって、ほぐしておく。
- ②ブロッコリースプラウトは根元を切って洗い、キッチン

ペーパーなどで水気を取っておく。

- ③ラップの上に焼きのり1枚を置き、ごはんの1/4量をのせる。
- ④ごはんの上に①と②の半量を置き、その上に1/4量のごはんをのせる。
- ⑤④を隅から折ってラップで包み、のりがなじんだら半分に切る。

1 人分の主な栄養価

エネルギー328kcal、炭水化物59.7g、カルシウム93mg

監修 岡垣町食生活改善推進会 (ヘルスメイトの会)