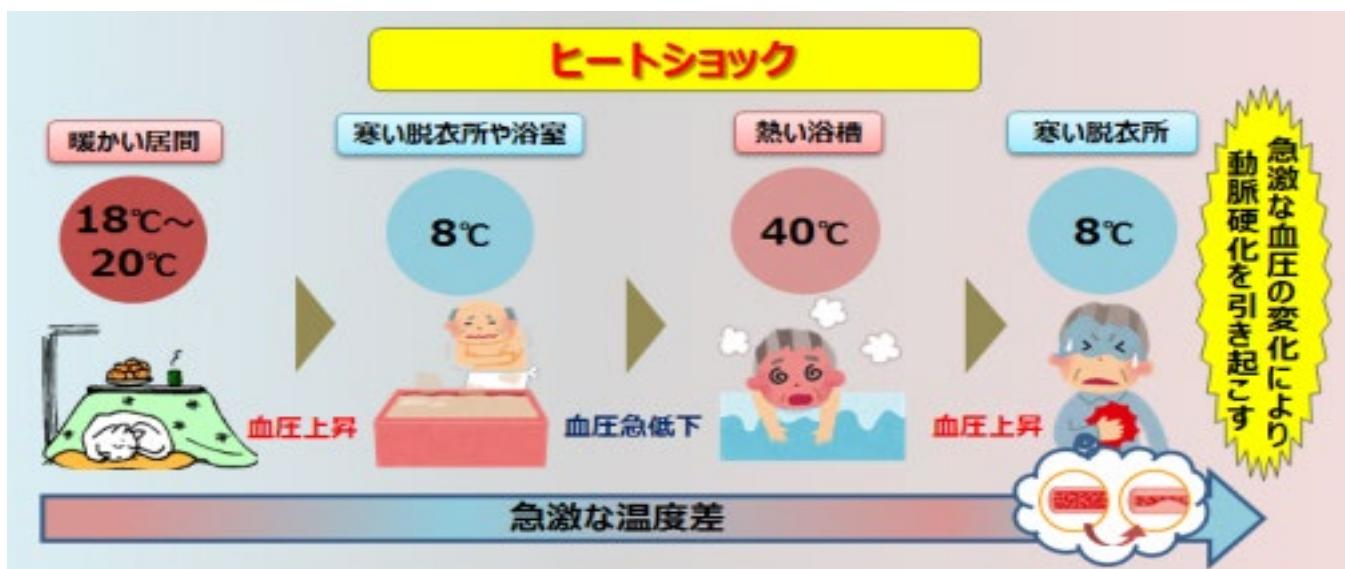


にこにこ通信

11月号

冬場の入浴 ヒートショックに気を付けて

本格的に寒くなると注意したいのがヒートショックです。急激な寒暖差を感じる事で血圧が変動し、様々な健康被害を引き起こすヒートショックは最悪の場合突然死に至るケースも。ヒートショックを予防するポイントは、血圧が乱高下しないようにすることです。その為には温度差をなるべくなくし、体に負担の少ない入浴方法を心がけましょう。



予防のポイント

- ①服を脱ぐ前に湯気やシャワーで浴室をあたためる。
- ②湯温は41度以下で、入浴は10分以内で。
- ③浴槽から急に立ち上がらない。
- ④飲酒後の入浴は避ける。

