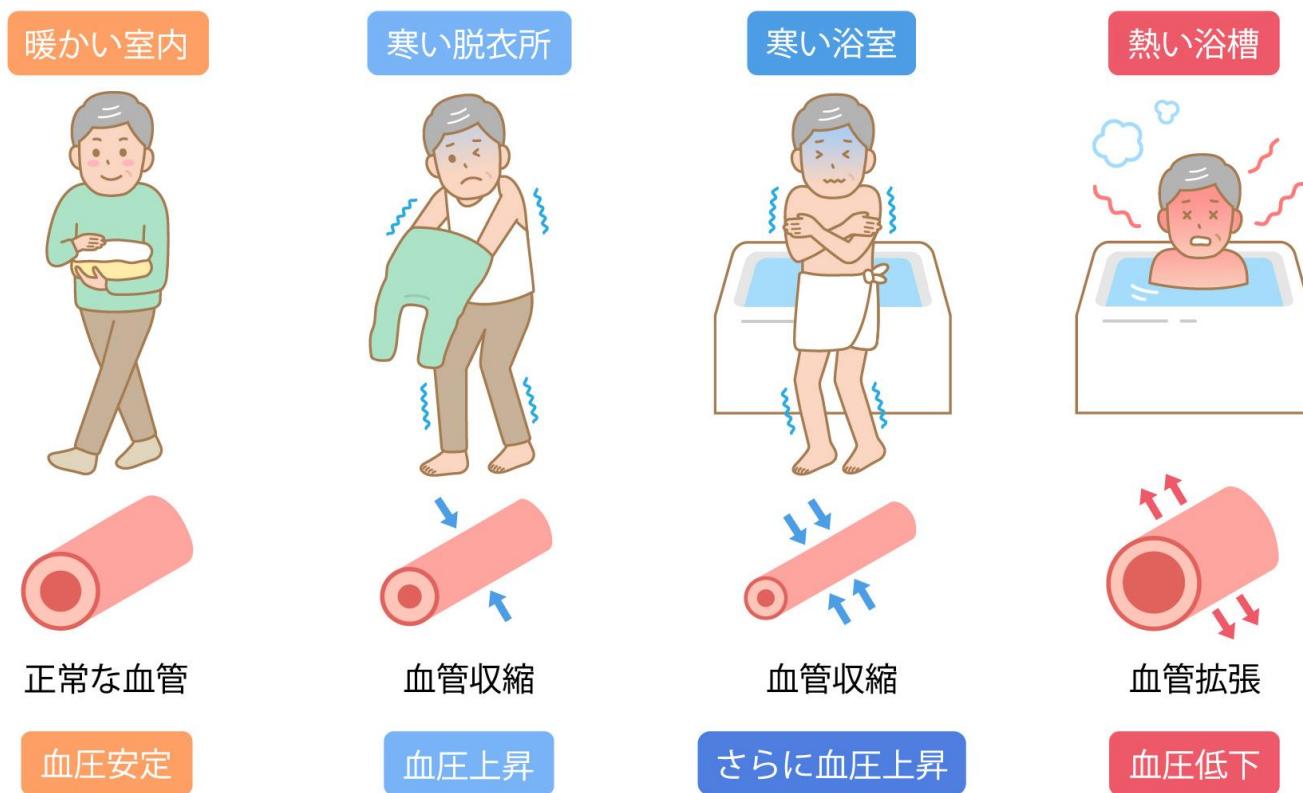


冬のお風呂に要注意

◆「ヒートショック」を知っていますか？

エアコンのきいた暖かな室内から寒い脱衣所に移動し、さらに寒い浴室で熱い浴槽に入ると、血圧が大きく変動します。このように、急激な気温の変化による血圧の変化によって心臓や血管に負荷がかかり、心筋梗塞や脳卒中などの疾患が起こることをヒートショックといいます。



◆「ヒートショック」を予防するには

入浴前、浴室や脱衣所を温めてから入浴しましょう。また、血圧の変動を考慮してお風呂場の出入りはゆっくり動きましょう。さらに脱水にも注意が必要です。脱水になると血液の流れが悪くなり心臓や血管に負荷をかけるため、入浴前にコップ一杯の水を飲むことを習慣づけてみましょう。