

たんぽぽ通信

Vol. 64 2015年1月10日発行 薬局事業部

寒い時に気を付けること



1年で最も寒さが厳しい時期になり、身を切る冷気が辛いですね。防寒対策をしっかりして寒さから身を守りましょう。

最近テレビやマスコミで「**ヒートショック**」という言葉を目にすると思いますが、どのようなものなのでしょうか？

ヒートショックとは？

急激な温度変化により体が受ける影響です。暖かいリビングから廊下、トイレ、脱衣所や浴室など、温度変化が激しい場所へ移動すると体の温度変化に対して、血圧が急激に変化したり、脈拍を早くしたりして対応するため、脳卒中や心筋梗塞などにつながる恐れがあります。この時期、暖房の効いた部屋から廊下に出てゾクゾクとした経験がありませんか？これもヒートショックの一種です。



ヒートショックで亡くなる人は年間約14,000人と言われています。その数は交通事故の死亡者数より多いとされています。また、高齢者が家の中で亡くなる原因の4分の1を占めています。

ヒートショックの影響を受けやすい人は、65歳以上の高齢者、高血圧症、糖尿病、動脈硬化症がある人です。肥満傾向のある人、睡眠時無呼吸症候群のように呼吸に問題がある人、不整脈がある人も注意が必要です。

また、日本の入浴中の急死者は諸外国に比べて高いとされています。これは特に日本の木造住宅は、夏の暑さ、湿気に対応しており、冬の寒さにはあまり向いていないからです。タイル張りの浴室やトイレもタイルからの冷気で温度が低くなっています。このような住宅事情もヒートショックの原因とされています。



ヒートショックを起こさないためにはどうすればよいか？

- ・ 高齢者や血圧の高い人は、一番風呂を避けるもしくは、日中の温度差の少ない時間帯に入る。
- ・ 食後すぐは血圧が下がる傾向にあるため、1時間程度あけてから入浴する。
- ・ お湯を体にかけるときは、心臓から遠い場所からかける。
- ・ 脱衣所を暖房する。
- ・ お風呂のふたをあけるか、シャワーを2分ほど流して浴室内を温める。
- ・ 転倒防止の為、椅子に座りシャワーを浴びる。
- ・ トイレを暖房する。
- ・ 隙間をなくすための断熱工事をする。



たんぽぽ通信からのお知らせ

ご質問、ご意見などございましたらお近くのエムトウエムの調剤薬局にご相談ください。皆様のお越しを心よりお待ちしております。

