

# 訪看新聞 11月号

担当: グレース訪問看護ステーション城南

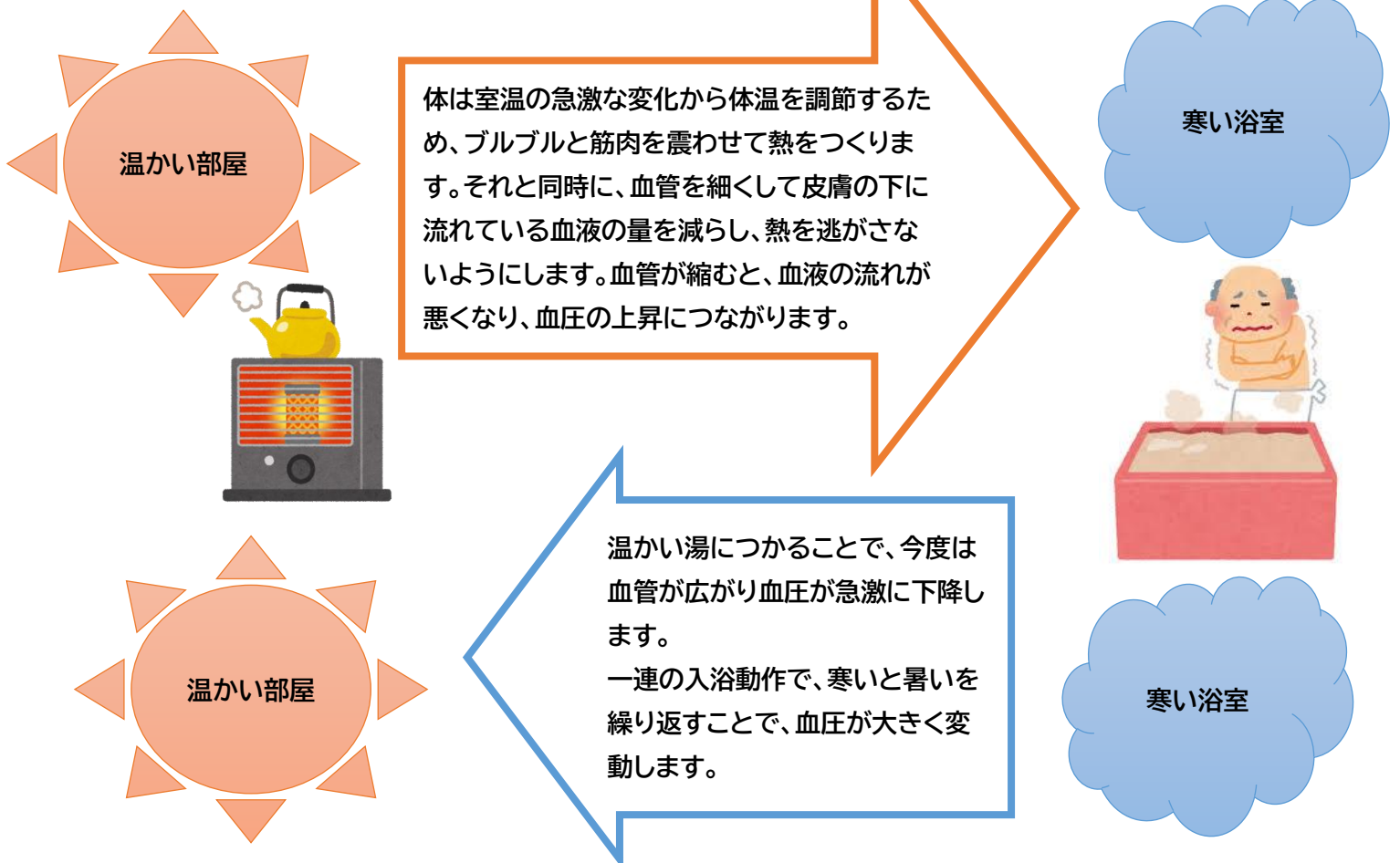
秋が深まり、寒い季節がやってきましたね！

私は、この季節になると温泉に行きたくなります。湯船にゆっくりつかることが多くなる人も多いのではないのでしょうか。

この時期に多いのが、**ヒートショック**！！

聞いたことがある方もいるかと思います。ヒートショックとは、家の中の急激な温度差により血圧が大きく変動することで失神や心筋梗塞、脳梗塞などを引き起こし、身体に悪影響を及ぼすことです。

どのようにして起こるのでしょうか？



ヒートショックを起こしやすい場所は、冬場の冷え込んだトイレ、浴室、洗面室などが多いようです。

- ① 部屋間の温度差をなくす
- ② 心臓の遠いところからかけ湯をしてから浴槽に入る
- ③ 長湯をしない

を守って、安全に入浴を楽しみましょう♪

