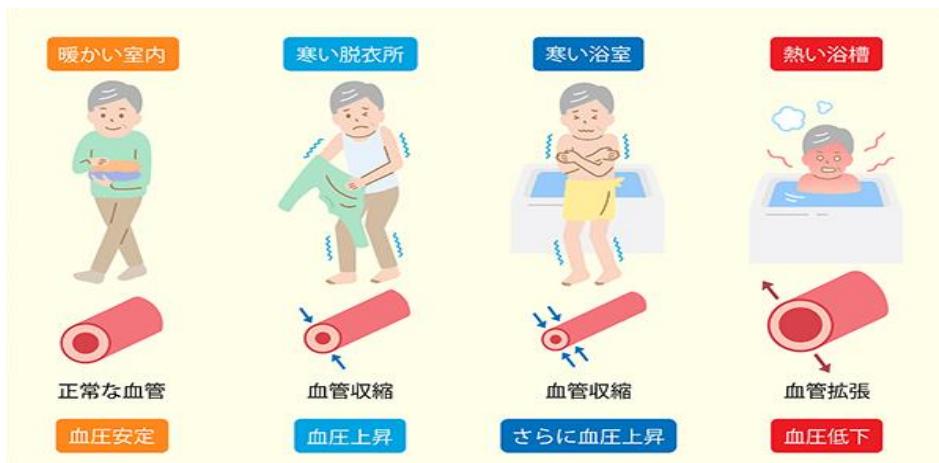


訪問看護新聞 12月号 グレース訪問看護ステーション 城南

12月に入り大きな気温の変化によって血圧が急激に上下し、心臓や血管の疾患が起こることをヒートショックと呼びます。血圧の上下により、**脳内出血や大動脈解離、心筋梗塞などの病気を引き起こす原因**となります。

○なぜヒートショックが起きるのか？

ヒートショックは家の温度差が原因で起こり、真冬に暖房をつけている暖かい部屋から、気温の低い浴室やトイレに入った際などに引き起こしやすいと言われています。理由として、**人間の体は、室温の急激な変化に対応するために、筋肉を震わせて熱を作りつつ血管を細くして、体の熱を逃がさないように調整**しています。血管が縮むと血液が流れにくくなり、その結果として血圧は上昇しますが、浴槽につかることで血管が拡張して、急激に血圧が低下します。そのため、入浴中は血圧が急激に変動し、脳血管疾患や心臓疾患を引き起します。



○ヒートショックの予防・対策

- 入浴前に脱衣場と浴室を暖かくしておく
- 湯船につかる前に、シャワーやかけ湯で体を温める
- お風呂の温度は38~40°にし、長湯を避ける
- 入浴前後には、コップ一杯の水分補給

寒い時期もまだまだ続きますが、体調管理には注意ていきましょう！