

～ ヤマケイ通信 ～

- いつもお世話になり、誠にありがとうございます。
- 11 月、秋が深まる季節となり日増しに寒さが加わってまいりました。
- 眠っていた暖房器具がすでに登場しているご家庭も多いのではないのでしょうか。
- 急な冷え込みなどにも対応出来るよう、早めの防寒対策をしておきましょう。
- 今月号は、冬場に多発する「ヒートショック対策」についてお伝えいたします。



冬場に多発！ヒートショックにご注意を！

- ヒートショックとは、家の中の急激な温度差がもたらす身体への悪影響のことです。
- 暖かい部屋から寒い場所へ移動した時に、急激な温度変化により血圧が大きく変動することで失神や心筋梗塞、脳梗塞などを起こすことがあります。
- 特に冬場の入浴では、暖かい居間から寒い風呂場へ移動し衣服を脱ぐと、体は急激な温度変化から熱を奪われまいとしてブルブルと筋肉を震わせて熱をつくります。
- 同時に血管を細くして流れる血液の量を減らし、体の熱を外に逃がさないように調整します。
- 血管が縮むと血液が流れにくくなるので血圧は急上昇します。しかし浴槽の温かいお湯につかると血管は広がり今度は急激に血圧が下がり、血圧が何度も変動することになります。
- 血圧の変動は心臓に負担をかけ、心筋梗塞や脳卒中につながる原因になります。
- 特に冬場の冷え込んだ浴室、洗面室、トイレなど極端な温度差がある場所は要注意です。
- これから来る寒い冬に備えて、ヒートショック対策を心掛けてください。



必ずヒートショック対策を！

- ヒートショック対策として、出来るだけ部屋間の温度差をなくすという事が重要です。
- 入浴前などは必ず脱衣所、浴室をあらかじめ温め、浴室内の足元にマットをひくなど寒さ対策をしっかりしておきましょう。
- 食後に入浴されてる方も多いと思いますが、食後、飲酒後は血圧が低下します。
- 入浴中も血管が拡張して血圧が下がりますので、血圧が二重に下がり危険な状態になります。
- 食後、飲酒後は出来れば 1 時間以上空けてから入浴するようにしてください。
- また、入浴前にコップ一杯の水を飲むと心筋梗塞や脳梗塞を予防できる効果があります。
- 入浴前と後は必ず水分補給をしっかりしましょう。
- ヒートショックでの死亡者数は年間 17,000 人と言われ、そのほとんどは高齢者(75 歳以上)です。
- 入浴前に声かけをし、安否確認をすることも大切です。

ご購読ありがとうございました。次回号をお楽しみに(ˆoˆ)



有限会社 山本圭商店



各種包装機用超硬カッター、セラミック加工、テフロン加工、各種表面処理加工、包装資材全般販売
〒537-0012 大阪市東成区大今里 3-11-24 TEL 06-6971-1347 FAX 06-6971-2201 www.tyoukou.jp