

日ごとに春の訪れを感じるようになりました！

デイ通信 R7.3月号

R&B / R&Bぷらす / BeHappy

R&Bぷらす 機能訓練指導員 北野 智子

【ヒートショックとは？】

3月になりましたが、まだまだ寒い日も続いていますね。この寒い季節に気を付けなければならないのは、ニュースなどでもよく耳にする言葉ヒートショックです！

はじめに、ヒートショックとは、自宅内での急激な温度差によって血圧が大きく変動することで失神や心筋梗塞、脳梗塞を引き起こし、身体への影響を及ぼすことです。



ヒートショックを起こしやすい場所としては、冬場の冷え込んだトイレ・洗面室・浴室など、極端な温度差のある場所で生じやすいといわれています。

R&Bぷらす（半日型）

〒581-0095 八尾市田井中4-31 1F

TEL:072-940-6640 FAX:072-940-6641

Be Happy（支援60分型）

〒582-0031 八尾市志紀町1-142 ハイグレード志紀101

TEL:072-920-7420 FAX:072-920-7421

ヒートショックを起こさないための予防法

- ① 入浴前と入浴後に水分補給をする
：入浴すると汗をかき体内の水分量が減ります。
- ② 食後1時間以上空けてから入浴する
：食後は消化器官に血液が集まるため。
- ③ 部屋間の温度差をなくす
：お湯のはった浴槽の蓋を開けておくのもOK！
- ④ ゆっくり温まる
：心臓から遠い足や手などからかけ湯するのがポイントです。
- ⑤ 浴槽の湯温を低めに設定する
：38-40℃から徐々に熱いお湯を足すようにしましょう。
- ⑥ 長湯をしない
：長湯をすると心臓への負担も大きくなります。
ヒートショックの知識があるのとないのでは危険性は大きく異なるので是非みなさんも意識してみてください ^^



R&B（1日型）

〒581-0032 八尾市弓削町3-27 中澤ビル1F

TEL:072-968-7739 FAX:072-968-7739