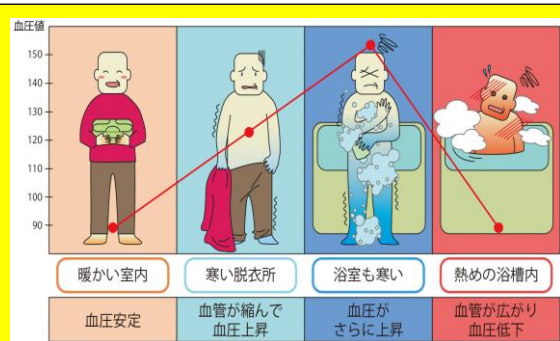


# 福よ、こいこい♪



## 癒しの風呂場も、ヒートショックにご用心！！



ヒートショックのイメージ  
特に 10℃以上の温度差がある場合は要注意！！

### ヒートショックの対応策

- 脱衣所と浴室を温める
- 風呂の温度は低めに
- 急な出入りをしない
- 皮膚の乾燥を予防する
- 血圧の管理をする
- 入浴前に水分補給する
- 食後、飲酒後の入浴は避ける



2月になり寒さも本格的になってきましたね。アツアツの鍋や煮込み料理などを食べて温まりたくなりますね。  
さて、そんな寒さが増しているなか、家庭のお風呂で温まる時間も増えているかと思えます。そこで注意したいのが、『ヒートショック』です。  
意味としては、「室温の急激な変化で血圧が著しく変動し、心疾患・めまい・失神などの症状が現れる」ことです。私たちの体は気温の変化に合わせて体温を調節しようと血管を広げたり縮めたりします。そのため冬は、**血圧の変動が起きやすく、ヒートショックが起きやすくなる**わけです。  
ヒートショックが原因で脳卒中や心筋梗塞を発症して亡くなる方は毎年一万人にのぼるとも言われています。予防のために、上記の対応策を参考にしてみてくださいね。

## 「フレイル」を解消しよう！

寒い時期は活動量や外出の機会も減り、どうしても運動不足となりがちですよね。部屋でボーっとする時間も増えがちですが、この時期は「フレイル（虚弱）」にも注意です。

フレイルとは、「加齢とともに、疲れやすさや体重の減少など心身の衰えがみられる状態」のことです。

「何もしていないのに疲れる」「外出や人に会うのが面倒」。こんなふうに感じているなら、フレイルのサインかもしれません。「何かいい運動はないかなあ？」と思いましたら、ぜひ当院のリハビリ科までご相談くださいね。

# 脱 虚弱

