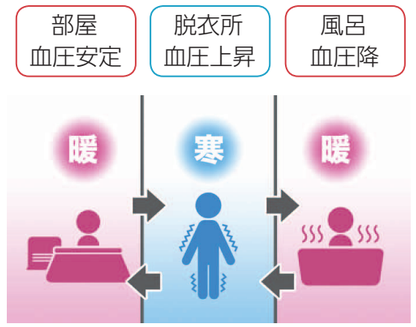
「ヒートショック」をご存知ですか？

ヒートショックとは、急激な温度変化によって血圧が大きく変動することで起きる健康被害のことです。このヒートショックにより不整脈や失神を起こしたり、ひどい場合には心筋梗塞や脳梗塞を起こすことがあります。

ヒートショックが発生しやすいのは、温度差が10℃以上の環境です。冬場には日中過ごす居間と浴室・トイレなどの温度差が10℃以上になるといわれており、一年間の中で冬の発生率が最も高くなっています。ヒートショックは日常の中で、誰にでも起こり得る危険性があるものなので注意が必要です。

暖かい場所から寒い場所に移動すると、寒さにより血圧が上がります。そして寒い場所から暖かい場所に戻ると、今度は血圧が下がっていきます。この血圧の急激な変化が心臓に大きな負担をかけ、ヒートショックを招くのです。



ヒートショックになりやすい人

- 65 歳以上である
- 肥満である
- 高血圧や糖尿病の持病がある
- 浴室・脱衣所・トイレに暖房器具がない
- 居間と浴室・トイレが離れている

ヒートショックの予防法

《入浴の注意点》

● **脱衣所と浴室を温める**

温度変化を軽減するために暖房器具を置くなどの工夫をしましょう。浴槽にお湯が溜まっている場合には、ふたを外しておくと浴室の温度を上げることができます。

● **お風呂の温度は少し低めに**

お湯の温度が42℃以上になると心臓に負担がかかるため、41℃以下のお湯での入浴が勧められています。入浴する際は手や足などの心臓から遠い場所にかけ湯をして体をお湯に慣れさせましょう。

● **ゆっくりとお風呂から出る**

お湯に浸かっている時は、血管が弛緩して血圧が低下しています。その状態で急に立ち上がると、めまいや失神を起こすことがあります。降圧剤を内服されている方は特に注意が必要です。

《トイレの注意点》

● **寝室はトイレの近くにする**

寒い時期は尿を溜めにくくなり、夜中にトイレに行く回数が増えがちです。その上、寒い廊下を歩いてトイレに行くだけでも心臓に負担がかかってしまいます。可能であれば寝室はトイレに近い部屋にするようにしましょう。

● **トイレの温度を上げる**

冷えきった便座に座ると血圧が急上昇します。そのため直接冷えたものに触れないように便座部分を暖かく保ってくれる暖房便座や便座カバーを使用することが効果的です。

● **いきみすぎない**

排便の際にいきみすぎると血圧や心拍数が上昇して心臓への負担が大きくなります。便秘もいきみすぎの原因になるので、水分や食物繊維を多く含む食品を摂取するようにしましょう。

今月の担当
保健師
大西アリナ

CATV11チャンネルで
13時・18時 放映中！

12月 健康相談・各種教室・健診ガイド

★印は、健康ポイント10Ｐ獲得できます

弓削保健センター ☎77-3700

おたっしゃクラブ★			
13日(木)	10:00 ～ 12:30	下弓削中央集会所	
19日(水)	10:00 ～ 12:30	弓削開発総合センター	
20日(木)	10:00 ～ 12:30	久司浦集会所	
26日(水)	10:00 ～ 11:30	下弓削中央集会所	
健康相談★			
18日(火)	10:00 ～ 11:00	せとうち交流館	
育児教室★			
6日(木)	10:00 ～ 11:30	せとうち交流館	

生名保健センター ☎74-0911

はつらつ教室自主活動★		
毎週月曜	13:30 ～ 14:30	生名保健センター
いきいき体操★		
10日(月)	10:00 ～ 11:30	生名保健センター
17日(月)	10:00 ～ 11:30	生名保健センター
1歳6か月児・3歳児健診		
12日(水)	受付 12:00～	生名保健センター
おたっしゃクラブ★		
19日(水)	10:00 ～ 12:30	3分団集会所
20日(木)	10:00 ～ 12:30	おたっしゃクラブ
育MENクラブ★		
11日(火)	10:00 ～ 11:00	生名保健センター
健康相談★		
13日(木)	10:00 ～ 11:00	3分団集会所

魚島保健福祉センター ☎74-1120

体操教室「あおぞら」★		
7日(金)	10:00 ～ 12:30	魚島保健福祉センター
健康相談★		
19日(水)	13:30 ～	高井神公民館
26日(水)	13:30 ～ 16:00	魚島保健福祉センター

元気アップ体操

ーすきま時間体操ー

片側にのみカバンをかけたり、片足ばかり組む癖はありませんか。日常の癖の積み重ねにより、姿勢が崩れてしまうと、偏った関節にばかり負荷がかかり、肩こりや腰痛、膝関節の痛み等を引き起こしてしまいます。

骨格を支えるのは筋肉です。腰痛の有無にかかわらず、腰回りの筋肉を柔らかく保ち、体全体の関節を正しい位置にすることで、全身の姿勢の崩れを予防できます。すきま時間に腰を回すようにしましょう。

骨盤回し

足を肩幅に開いて、少し膝を曲げて立つ。両手を腰に当てる。
1 フラフープを回すように円を描き腰を回す
2 へそを中心に骨盤を左右に傾けるようにゆっくり動かす

LET'S TRY !
すきま時間に左右3回ずつ

岩城保健センター ☎74-0755

はつらつ教室自主活動★		
毎週火曜	10:00 ～ 11:00	岩城保健センター1階 トレーニングルーム
育児教室★		
20日(木)	10:00 ～ 11:30	岩城保健センター
にこにこ広場★		
18日(火)	14:00 ～ 16:00	岩城開発センター
健康相談★		
10日(月)	10:00 ～ 11:00	コミュニティセンター
21日(金)	10:00 ～ 11:00	長江公民館
1歳6か月児・3歳児健診		
5日(水)	受付 12:30～	岩城保健センター