



ヒートショックに注意



真冬は暖房をつけている部屋とつけていない浴室やトイレの温度差は、なんと10度を超えていると言われています！寒い日はゆっくり長風呂をして体を温めたいところですが、「ヒートショック」が原因とみられる入浴中の事故が起こりやすいため注意が必要です。鹿児島県内で入浴中やその前後に亡くなった、いわゆる入浴死は年間およそ190人（すべてヒートショックが原因ではありませんが、入浴中の事故は12月～2月に集中しています）、交通事故による死者のおよそ2.5倍にもなるそうです。

ヒートショックを防ぐためにはどのようなことに注意したらいいのでしょうか？



●入浴を控えた方がよい時

- ・気温が下がる深夜や早朝
- ・体調が悪いとき
- ・食後すぐ（30分～1時間以内）
- ・医薬品服用直後（お薬の内容にもよります）
- ・アルコール摂取後



●入浴前のポイント

- ・入浴前に水分補給をしましょう（アルコールはだめです！）
- ・脱衣所や浴室をあらかじめ温めておきましょう
- ・同居者がいる場合、入浴することを伝えましょう
- ・温度計を活用して、温度差を確認しましょう



●入浴時のポイント

- ・お湯の温度は41度以下で、10分以上は浸からない
- ・かけ湯を体の末端からしましょう
- ・ゆっくり湯舟につかりましょう
- ・浴槽から急にたちあがらない



●入浴時以外で気を付ける事

- ・夜間や早朝のトイレ、外出時なども防寒対策はしっかりと！
- ・ニュースや新聞などで気温を確認しましょう
※日本気象協会のホームページで毎日の『ヒートショック予報』を見る事ができます

暖かい環境では血管は広がり、血圧は下がります。逆に寒い環境では血管は細くなり、血圧は上がります。血圧の急激な変動は血管に負担をかけてしまう事になり、不整脈や心筋梗塞、脳卒中などに注意が必要です。とはいえ、暖かいお風呂は最高ですよね🌀注意ポイントを守りながら1日の疲れを癒してくださいね。

今年はうるう年、2月は29日まであります。

1年の長さは地球が太陽のまわりを一回りするのにかかる日数のことですが、実は365日と6時間かかるそうです！そのため、4年で24時間のズレが出てきてしまいます。

この誤差を調整しているのがうるう年の1日（24時間）とのことです。

でも、なぜ2月に1日増やすのでしょうか？ 調べてみたいと思います！



つづきはブログで

