

寒い時期は特に注意△

# ヒートショックに気をつけよう!

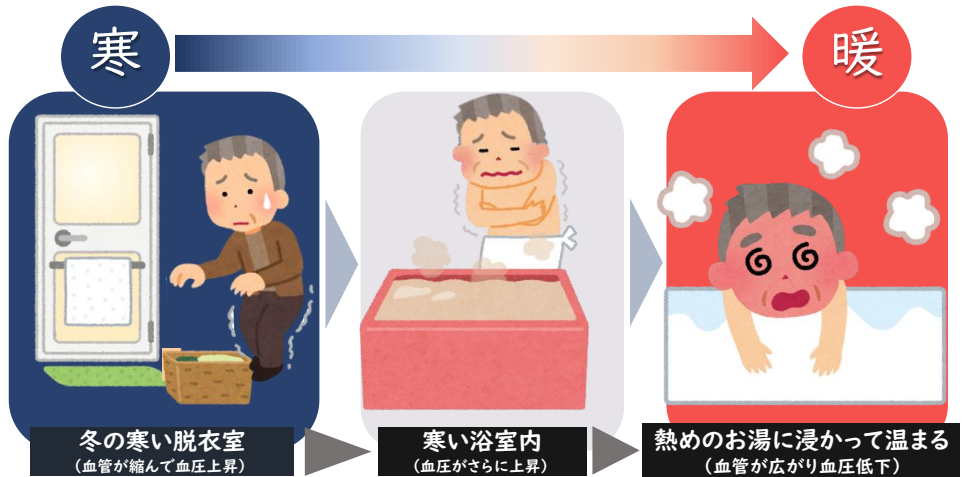
## ヒートショックとは?

人の身体は暖かいところでは、血管が広がり血圧が低下します。  
寒いところにいると、血管が縮んで血圧が上昇します。  
この温度差によって、血圧が変動し、脳や心臓に負担がかかることで脳梗塞や脳卒中を引き起こしかねません。  
この現象を「**ヒートショック**」といいます。



特に注意が必要なのが、冬場の脱衣所・浴室から熱い浴槽へ入る時です。

その他、暖かい居室から寒い脱衣所へ移動する時も寒暖差が大きいので注意です。



### ●ヒートショックの代表的な症状

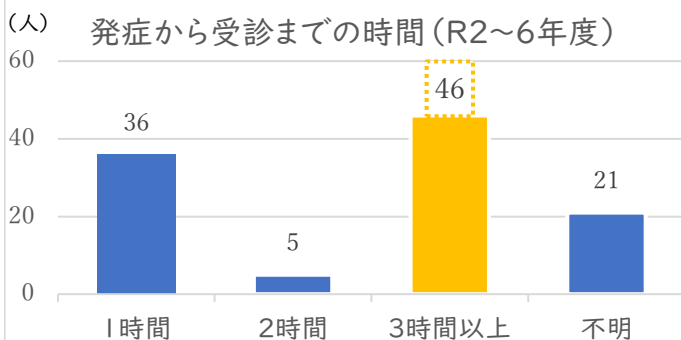
めまい、ふらつき

意識消失、失神

胸の痛み

ヒートショックの後遺症として、脳梗塞、脳出血、くも膜下出血などが挙げられ、突然のしゃべりにくさ、頭痛、手足のしびれや麻痺、意識障害を引き起こします。

### 江津市における脳卒中の実態



しまね MAME インフォ

(しまね健康情報eラーニングシステム)

知って防ごう! 脳卒中③

~「いつもと違う」は119番へ!~



発症から受診までにかかる時間として、江津市の発症後訪問のデータでは、「**3時間以上**」が一番多いです。

早くに気付いて受診することで、受けられる治療もあります。後遺症のリスクを少なくするためにも早めの受診を心掛けましょう!

ヒートショックにならないために

# 自分でできる対策6選

① 入浴前に脱衣所や浴室を暖める



② お湯に浸かる前にかけ湯



③ 入浴前後には十分な水分補給を



④ 湯温を低めにする (41℃以下)



⑤ 食後すぐの入浴や飲酒時の入浴は避ける



⑥ 寒い場所へ移動する際には上着を羽織る

