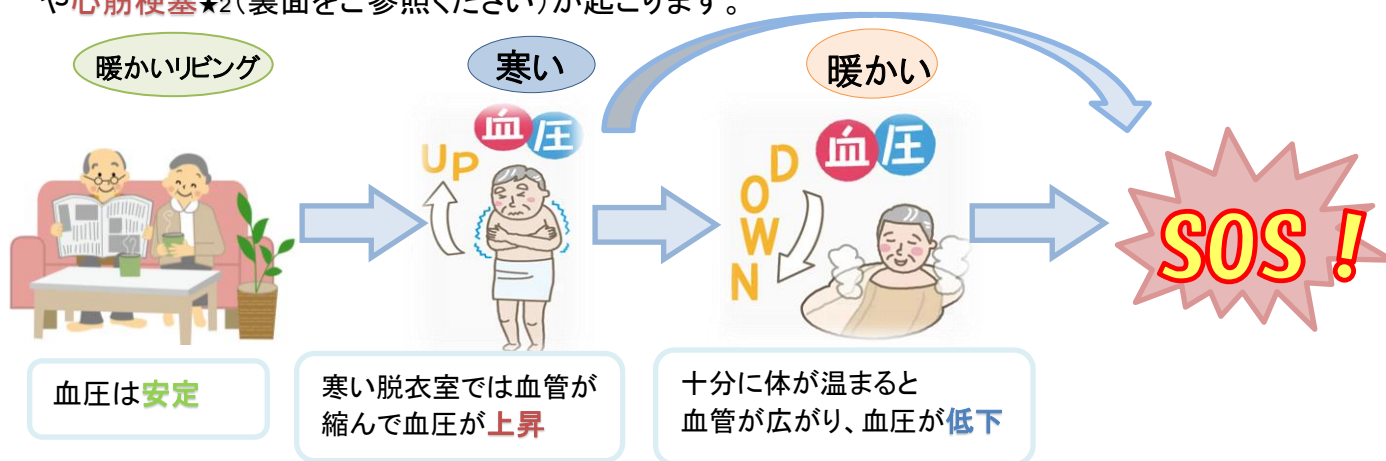




寒い冬はヒートショックにご注意！

「ヒートショック」をご存じですか？

ヒートショックとは、急激な温度変化により身体が受ける影響のことを言います。寒い時期は屋内外の温度差が大きいことで、血管のトラブルが増加します。屋内であっても居間と浴室や脱衣所、トイレなどで温度差が大きいと、血圧を急変させます。血圧の変動が大きくなることで意識を失ったり、**脳卒中**★1や**心筋梗塞**★2(裏面をご参照ください)が起こります。



注意

こんな方は特にお気をつけください！

- ☑ 高齢者(65歳以上の方)
- ☑ 肥満気味の方
- ☑ 熱めのお湯が好きな方
- ☑ 飲酒後にお風呂に入る習慣がある方
- ☑ 睡眠時無呼吸症候群の疑いがある方
- ☑ 動脈硬化リスクの疾患
(糖尿病・高血圧・心疾患・脂質異常などの疾患をお持ちの方)



冬場の「ヒートショック」を防ぐためのポイント



- 1 脱衣所・トイレなどは暖房器具で暖め、居室内との気温差をできるだけ小さくしましょう。
- 2 暖かい部屋から寒い浴室やトイレへの移動は、上着や靴下を着用して体を冷やさないようにしましょう。
- 3 入浴時のご注意！
 - ❖ 浴槽のお湯の温度は41℃以下がおすすめです。
(お湯の温度が42度以上だと血管が収縮し、血圧上昇の危険があると言われています)
 - ❖ 入浴前に浴槽のふたを開け、浴室全体にお湯をかけて暖めておきましょう。
 - ❖ 入浴後も体が冷えないように注意しましょう。
 - ❖ 食直後や飲食後の入浴は控えましょう。



脳卒中★1や心筋梗塞★2について

脳卒中★1とは…

脳梗塞・脳出血・くも膜下出血を総称して言います。



脳卒中には3つのタイプがあります

1 脳梗塞

脳の血管が詰まることで、その先の脳細胞に血液が行き届かなくなり、脳組織に障害が生じます。

2 脳出血

脳内部の細い動脈がもろくなり、血管が破裂する病気です。

3 くも膜下出血

脳の隙間を走るコブ(動脈瘤)が破れて脳と、くも膜(脳の表面を覆っている薄い膜)の隙間に出血する病気です。

心筋梗塞★2とは…

心臓に酸素や栄養を運ぶ血管(冠動脈)が詰まってしまい、心臓の筋肉が壊死した状態を言います。胸に激しい痛みを生じることが多く、命にかかわる病気です。



血管系の病気が気になる方へ…

当センターでも以下のようなコースをご準備しています

心臓大動脈瘤健診

心臓病の予兆である動脈硬化のリスクを見つけるメニューです

メニュー

診察、循環器系検査(血圧測定・心電図検査・ABI/CAVI検査)、心臓超音波検査、頸動脈超音波検査、胸部CT検査、血液検査(BNP)



なお、「心臓大動脈瘤健診」は予約制です

検査のご予約、お問い合わせは
草津総合病院 健康管理センターまでお願いします



社会医療法人誠光会 草津総合病院 健康管理センター

〒525-8585

滋賀県草津市矢橋町 1660

TEL : 077-516-2500