



さて今回は、冬場に激増する「ヒートショック」

「ヒートショック」とは、急な温度の変化による肉体が受けるショック症状を指します。例えば気温の高い真夏でも急に海やプールなど水中に飛び込んだ場合、全身がキュッと引締まる感覚に見舞われた人も多いことかと思えます。このとき肉体は急激に冷たい状況下に置かれたため、一気に血管が縮むのと同時に血圧が上がります。

逆に肉体が冷えた状態から暖かい状況下に置かれた場合、今度は血管が膨張し血圧が下がります。

このように急激な温度の上下動に肉体がさらされた場合に起る「ヒートショック」ですが、家庭では冬場の入浴時が最も「ヒートショック」のリスクが高くなります。加齢とともに心肺機能が落ち血管がもろくなっているため、こういった温度の乱高下から体が耐え切れず、急性心筋梗塞を発症する高齢者が増えているそうです。

「ヒートショック」を防ぐために...

浴室・脱衣所をできるだけ温めましょう

脱衣所に暖房機器を設置したり、入浴前にシャワーを出したりお湯を張った後に風呂のふたをあらかじめ開けておき湯気で浴室内を暖めておくといでしょう。

お風呂は41℃以下に設定しましょう 寒すぎでなく、急に熱いお湯

に浸かるときに血管が膨張し、血圧が下がる危険があります。このような場合、意識がもうろうとしてそのまま溺れてしまうリスクも考えられます。そのためお湯の温度を少し低めに設定して、追い焚きで温度調節するのがよいでしょう。

首まで浸かるのではなく、半身浴から始めましょう

首までどっぷりと浸かってしまうことで、胸部が水圧を受けてしまうため、心臓への負担がまてしまいます。まずは浴槽の中にイスを置くなど工夫をして、半身浴から始め徐々に温度や水圧に慣れてきてから肩まで浸かることでリスクを抑えることができます。


食事の直後や飲酒状態での入浴はNGです

食後は1時間以上経ってから入るようにしましょう。

うっかり見落としがちな入浴前後のケアも忘れずに!!

入浴は意外と体力を使い汗をかきものです。入浴前と後にコップ1杯の水を飲んで水分補給するようしてください。これだけで脱水症状のリスクを減らすことができます。

又、トイレの場合には冬の早朝に行くときはカーディガンなどはおり、つ下をはき、からだを冷えから守ることが大切です。



先日、お客様から「メロンが固い」「味が無い」とご意見いただきました。やおやさんともお話をし、今後おいしいフルーツを納品するようお願いしました。ご迷惑をおかけし、申し訳ありませんでした。

今回はア子情報

薬物・野菜の保存方法：野菜室よりも冷蔵室、ビニール袋 に入れる。これだけで、ビタミンが逃げずらくなりますヨ。

