

# 上松川診療所ニュース 第17号

知れば怖くない!

## ヒートショック!!

**ヒートショック**は、真冬に暖かい部屋から寒い廊下に行ったときなど、気温の寒暖差が激しい所で起こります。特に、入浴の際は寒暖差が激しくなるため、ヒートショックが起こりやすくなります。

### ヒートショックって何?

寒いと血管が縮まり、血圧が上がる



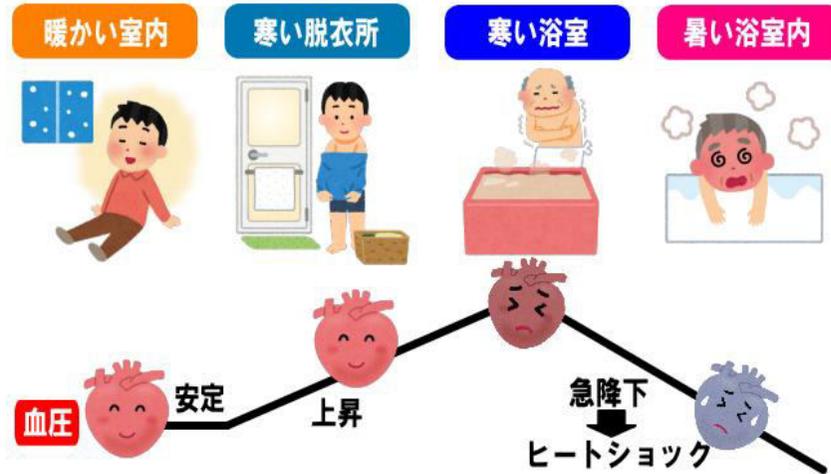
血管が縮んだ状態で暖かい浴槽に浸かると、血管が広がり血圧が急激に下がる



血圧が変動しがちなので、心筋梗塞、脳梗塞、脳出血が起こりやすくなる!

**危険**

裏面でヒートショックを起こさないための対策をご紹介します!



めでたさや翅七色に去年の蠅

石疼

今年の正月の作。「去年(こぞ)」は、零時の時報と同時に旧年となった昨年に思いを馳せる「新年」の季語と動くことの少ない冬の蠅の翅が昼の窓辺で七色に光っている。無事に年を越えることのできた蠅と正月の目出度さを共有。



## ヒートショックの予防



### ①脱衣所を温め温度差を減らす

脱衣所や浴室に暖房器具を設置、暖房器具がないときは浴槽のフタを開けておくなどして浴室内を暖めましょう。

### ②お風呂の温度は38～40℃に

お風呂の温度が42℃以上だと、入浴の際に心臓に負担をかけてしまうことが分かっています。

### ③お風呂から出るときはゆっくりと

お湯に浸かっているときは、体が温められて血圧が低下しています。その状態で急に立ち上がると、めまいが起こることがあります。

### ④湯船につかる前に必ずかけ湯を

事前に浴室暖かくしていても、冷えた身体でお風呂に浸かると血管に大きな負担がかかり危険です。

### ⑤入浴前後は水分摂取を。

動脈硬化が進んでいるとヒートショックが起こりやすくなります。

右面で動脈硬化の検査の一つをご紹介します！

## わたしの脳の状態は?? 「頭部CT検査について」

### どんな事が分かるの？

脳の萎縮・陳旧性の脳梗塞や無症候性脳梗塞(隠れ脳梗塞)の有無を画像から診断できます。

また、脳出血や頭部外傷の診断に用いられます。緊急時の検査としてや高血圧症・脂質異常症など動脈硬化性疾患が引き起こす脳血管障害の有無について、また脳萎縮の状態を確認するなど幅広い診断に活用されます。

当診療所では

- ・頭痛など気になる症状がある方
- ・物忘れが気になる方・心配な方
- ・動脈硬化性疾患で治療中の方(おおよそ70歳以上) など



脳血管障害や脳萎縮の進行度合いの経時変化を見るため、

### 《年に一度の検査》

をお勧めしています。

気になることがありましたらスタッフまでご相談ください。

