



山崎先生からの 瓦版 第10回



発行:2026.1

新年あけましておめでとうございます。今年もよろしくお願ひします。

寒さが厳しくなり体調管理が難しい季節です。部屋は暖かくしていますが廊下や洗面所は寒い、あったかいお風呂を出た後の脱衣場が寒い、こういった状況で起こりやすいのがヒートショックです。暖かい部屋から寒い廊下へ出ると血管が収縮して血圧が上昇します。逆に寒いところから暖かい場所への移動では血管が拡張して血圧が下がります。血圧の変動が大きいと脳の血流障害が起こりめまい、立ちくらみ、一過性の意識障害が起こります。日本人に多いのは入浴時の事故です。ショックで意識障害を起こし浴槽で溺れて事故になります。高齢者、高血圧など生活習慣病を持っている方はより注意が必要です。

対策としては浴槽の温度を42度を超えないようにする、飲酒後や体調が悪い時は入らない。水分補給するのもよいです。入浴時には家族に声をかけて入りましょう。入浴は清潔を保持し気分をリラックスさせてくれます。事故につながらないよう注意しながら行ってください。

【公式LINE(ライン)のご案内】
公式LINEでは、ケアプラザ事業等の「月のご案内」や「講座のお知らせ」等を配信しています。「友だち追加」よろしくお願ひします。



【お問合せ・連絡先】
〒231-0856 中区簗沢13-204
横浜市簗沢地域ケアプラザ
TEL045-663-6960
fax045-228-1828

