



11月になり寒暖差が激しい日が続いておりますが、ヒートショックには気を付けましょう。

近年、ヒートショックによる浴室での溺水も増加傾向です。

ヒートショックとは？

入浴時など、急激な**温度差**により**血圧**が大きく変動することで**失神**や**心筋梗塞**、**脳梗塞**などを引き起こす原因にもなります。

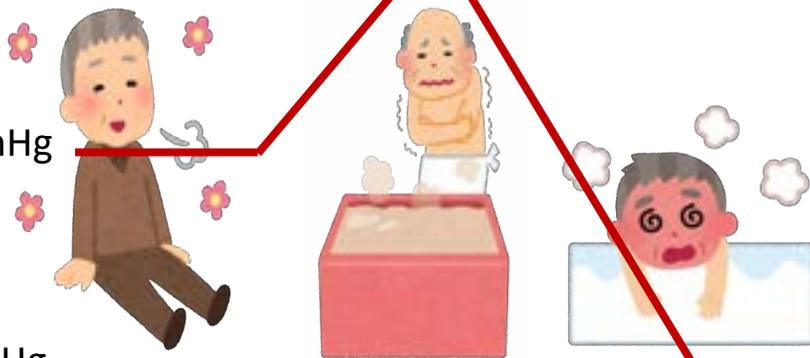
熱中症による死亡者数よりも多いと言われてています。



180mmHg

130mmHg

80mmHg



こんな人がなりやすい

- ① 65歳以上の高齢者
- ② 血圧が140台以上の人
- ③ 糖尿病の人
- ④ お酒が大好きな人



予防するには…？

- ① 湯を張って浴室内を温かくする。
- ② ゆっくり立つようにする
- ③ 入浴前後に水分補給を取る



(LIFULL介護より引用)

貧乏ゆすりは体にいい？

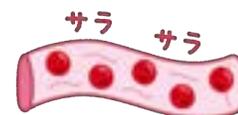


貧乏ゆすりを行うことにより、

ふくらはぎの筋肉が刺激されて、血流が良くなる効果があります。

それにより、**血圧の安定**・**血栓予防**・**浮腫み解消**が期待できます。

※敬遠される可能性もあるので人前では気を付けましょう



(yomiDr.から引用)

しんゆい訪問リハ通信

～ 新百合ヶ丘総合病院訪問リハビリより ～

TEL : 044-322-8368 FAX : 044-322-8427

責任者 : 秋山 真奈美 作成者 : 赤平 久瑠実



ヒートショックとは？

11月になり寒暖差が激しい日が続いておりますが、ヒートショックには気を付けましょう。

入浴時など、急激な温度差により血圧が大きく変動することで失神や心筋梗塞、脳梗塞などを引き起こす原因にもなります。

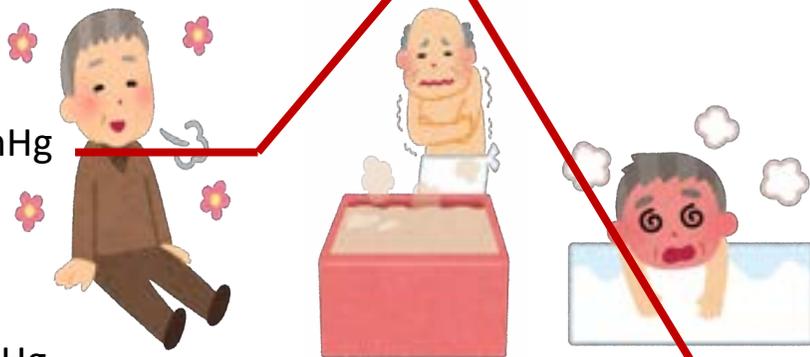
近年、ヒートショックによる浴室での溺水も増加傾向です。

熱中症による死亡者数よりも多いと言われております。

180mmHg

130mmHg

80mmHg



こんな人になりやすい

- ①65歳以上の高齢者
- ②高血症・糖尿病・動脈硬化の人
- ③飲酒中・降圧剤内服中の人



予防するには？

- ①室内に暖房をいれる
→浴室との寒暖差を付けないのが大事です。
- ②急に立ち上がらない
→眩暈の原因にもなります。
- ③水分補給をしっかりとる
→入浴前後にしっかりとみましょう。



貧乏ゆすりには体にいい？

貧乏ゆすりによって、下肢運動が促進され、血流が良くなるので、血圧の安定化、血栓予防・浮腫み解消が期待できます。

※すべての人に該当するわけではありません

※敬遠される可能性もあるので人前では気を付けましょう。

