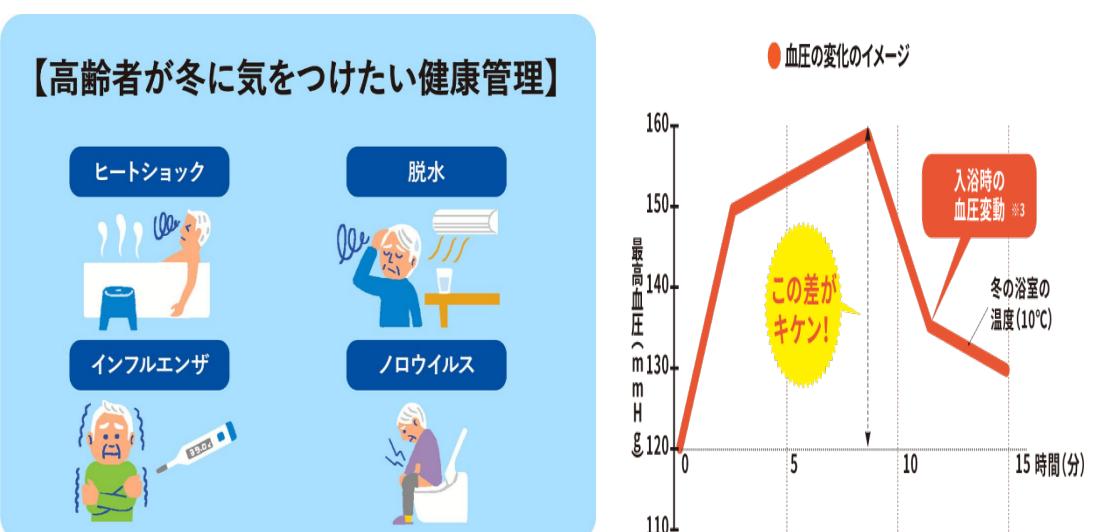


(蓮田市自治連合会：人生100年時代と健康寿命 令和7年12月号)

ヒートショックは高齢者の命取りになります！



高齢者が、冬場、命に直結する健康管理として、「ヒートショック」防止があります。入浴時の浴室の温度が低いため、室温との温度差が原因で、急激な血圧の変動がおこり、心臓及び脳血管系に大きな負担がかかり、循環障害のために急死に至ります。

浴室温風換気扇が一番推奨されますが、それがない場合、入浴前に、浴室にお湯を巻いて温かくし、温度差を小さくすることが大切です。

また、湯船の熱いお湯も循環障害の原因になりますので、湯船の温度を控えめに設定してください。

言うまでもないことですが、飲酒後の入浴は、厳禁ですので絶対にやめてください。

毎年、冬場にヒートショックが原因で、多くの命が失われています。

(投稿者：蓮田市自治連合会顧問 薬学博士 宗像敬一)