



きぼう

ほうかん通信

2025年 2月

ライフサポートNEO

検索

発行：訪問看護ステーションきぼう / 住所：佐賀市兵庫南2丁目4番22号 / 電話：(0952) 29-2600

急激な温度の変化によって起こる ヒートショック

気温の変化によって血圧が上下し、心臓や血管の疾患が起こるヒートショック。冬場のお風呂など、特に10℃以上の温度差がある場所は注意しましょう。

暖かい室内



正常な血管

血圧安定

寒い脱衣所



血管収縮

血圧上昇

寒い浴室



血管収縮

さらに血圧上昇

熱い浴槽



血管拡張

血圧低下

予防のポイント

◆ 脱衣所と浴室を温める

脱衣所に暖房器具を置いたり、浴槽のふたを外しておいたりすると温度を上げることができます。

◆ お風呂の温度は低めに設定

38～40℃に設定し、入浴する際は、手や足などの心臓から遠い場所にかけ湯をして身体をお湯に慣れさせましょう。

◆ ゆっくりとお湯から出る

お湯に浸かっている時は血圧が低下しているので、急に立ち上がると、めまいや失神が起こることも。お湯から出る時はゆっくり立ち上がりましょう。飲酒後の入浴も避けましょう。

看護のことでお困りのことがあればお気軽にご相談下さい

訪問看護ステーションきぼう
0952-29-2600 緒方まで