



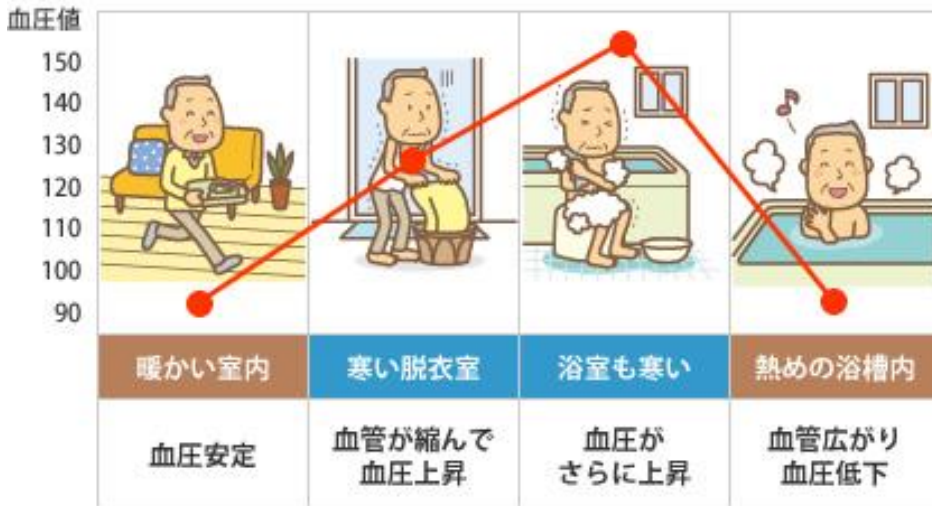
冬の入浴はヒートショックにご用心！！

ヒートショックとは？

急激な温度の変化で身体がダメージを受けることです。

入浴中に亡くなるのは全国で年間約 1 万 4000 人と推測されていますが、原因の多くはヒートショックである可能性があります。

温度差によって変動する血压イメージ



参考画像：yonemoku HOME HP より

参考文献：日本医師会 HP 健康トピックス

お風呂場やトイレは北側にあることが多いです。冬場の入浴では暖かい部屋から寒いお風呂場へ行き温かいお湯につかることとなります。血管は温かいところでは広がり、寒いところでは熱を奪われまいと縮むので、血压が何回も変動することになります。血压の変動は心臓に負担をかけ、心筋梗塞や脳卒中に繋がりがかねません！
※冬場のトイレでも同じようなことが起こります。

ヒートショック予防のために・・・

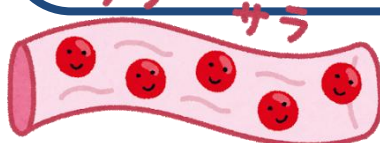
- ☆脱衣所やトイレを温風の出るヒーターで暖める
- ☆トイレは暖房便座を使用する
- ☆浴室はシャワーや浴槽のフタを開けて暖めておく
- ☆入浴は 40℃未満のぬるめのお湯に入り、長湯や深夜の入浴は避ける

心臓病や高血圧の方には
半身浴がおすすめ♪
肩が寒い時はお湯で温めた
タオルをかけてください

鍼灸治療で血压をコントロール

鍼灸による刺激は痛みを抑制・緩和するだけでなく、自律神経も刺激して血行を促進します。痛みに対する効果だけでなく、筋肉の疲労回復促進、自律神経が支配する胃腸などの内臓や、血压にも作用して機能を調整しバランスを整えてくれます。

冬は屋外と屋内で寒暖差が激しく、血压の変動が大きい季節でもあるので、日頃から鍼灸治療で自律神経のバランスを整えて血压の変動を少なくし、血流をよくしておくのがおすすめです♪
(遠藤)



12月30日(火)～1月3日(土)は年末年始のお休みを頂きます。
新年は1月4日より通常通り診療致します。