

キタバ



第108回 通信

●キタバ薬局

メディカルスクエア店 富田林市向陽台2-1-12
0721-28-7423

津々山台店 富田林市津々山台2丁目10-1-104
0721-40-2267

河内長野店 河内長野市西之山町7-2
0721-50-0085

金剛西口店 大阪狭山市半田1丁目622-1
072-366-0131

西山台店 大阪狭山市西山台3-5-16
072-365-0399

くみの木店 大阪狭山市茱萸木4-372-10
072-360-2101

●キタバ

エコー・ロゼ店 富田林市向陽台3-1-1
0721-28-3654

向陽台店 富田林市向陽台2-1-12
0721-28-3479

河内長野店 河内長野市西之山町7-2
0721-50-0016

ホームページは

キタバ薬局 検索

ヒートショックとは

ヒートショックとは寒暖差による血圧の変動のことです。

寒いと血圧が高くなり、暖かいと血圧が下がるため血圧の変動が激しくなってしまう、心臓に負担がかかります。その結果として、脳卒中や心筋梗塞など重大な症状をまねきます。特に冬の脱衣所、浴室な



どはとても危険。脱衣所、浴室は寒いと血圧が高くなり、湯舟に浸かったりすると血圧が急激に下がってしまいます。

ヒートショックでの死者数は年間4,900人(令和1年消費者庁データより)交通事故死亡数2,784人(令和2年警察庁データより)交通事故での死亡数より多く、とても身近なものとなっています。11月～4月ごろまで比較的多くの方が亡くなられているため、これからの時期には特に注意していただきたいです。対策としては、浴槽にお湯を張る際には、シャ

ワーを使うことで浴室全体を温めたり、あえてお湯をためる際に、ふたをしないでおいおくことも有効です。また、お湯の温度を低くすることも対策の一つです。42度以上だと心臓に負担がかかりやすくなるため、38～41度にする。いきなりお湯につかると負担が大きいので、かけ湯を行ったり、手先足先から少しずつ体を温めていくようにしてください。

参考文献 STOPヒートショック
<https://heatshock.jp/column/mechanism/>

キタバ薬局

メディカルスクエア向陽台店

林 尚毅