

これだけは知っておきたい！



## 血圧とヒートショック 対策のポイント



寒い季節になると、自宅内でも健康リスクが高まることを知っていますか。  
今回はヒートショックと血圧の関連性、その対策についてお知らせします。

### ヒートショックの予防には 温度管理が大切です

「ヒートショック」は寒暖差が原因で心臓や血管に負担がかかり発症します。命の危険がある場合もあり、予防のためには室内温度の調節が欠かせません。

- 浴室や脱衣所、トイレ、廊下など寒暖差が大きい場所には暖房や電気ヒーターを設置する
- 湯船にお湯を張って浴室を暖める
- 居間などの扉を開けて暖気を脱衣所へ回す
- 入浴時の湯温は40℃程度のぬるめに設定する

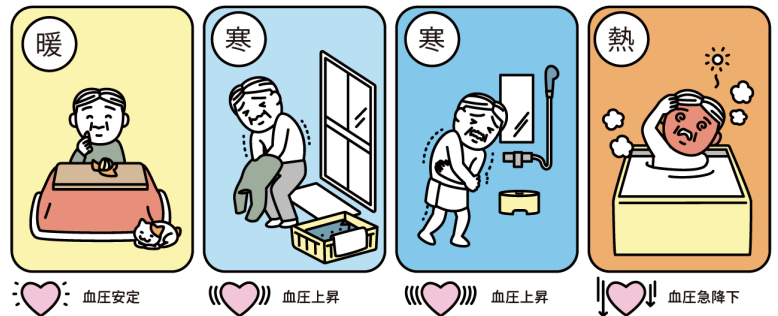


また、温かいお茶や白湯などの飲み物で心身ともに温まることも効果的です。体に負担を与えない環境づくりをすることが、ヒートショックの予防につながります。

### 血圧が変動しやすい冬は特に注意！

冬場は血圧の急激な変化が見られ、脳卒中や心筋梗塞のリスクが高まります。寒い外気に触れると血管が縮まり血圧が上昇しやすいからです。血圧管理は年中行うべきものですが、日頃から自分の血圧を把握して、安定した体調管理を行うことが重要です。

- 血圧は、毎日・同じタイミング・条件で測定し、日々の変化を確認しましょう
- 家族や友人と互いの健康状態に気を配り、注意を怠らないようにしましょう



ヒートショック

### ヒートショックと血圧対策 を日常に取り入れるには？

check!



冬の血圧を適切に管理し、ヒートショックを予防するためには、「生活習慣」を少しずつ改善することもポイントです。

- 塩分を減らした食事で過度な血圧上昇を防ぐ
- 室内でできるストレッチや体操など適度な運動を取り入れる
- 部屋や廊下での寒暖差を減らし、温度を均一に保つようにする

健康づくりの基本は毎日の習慣や環境を整えることです。

小さな工夫を積み重ねて安全に健康的な冬を過ごしましょう。

町では、「自動電子血圧計購入費補助事業」を実施しています。詳しくは健康増進課 (TEL45-4532) までお問い合わせください。