

トイレも要注意！！

ヒートショックに気をつけて

ヒートショックは、入浴時に暖かい部屋から寒い脱衣所へ移動し、再び熱い湯船に浸かるなど寒暖差によって、**血管や血圧が急激に変動**し脳への血流が減少することで発生します。

実は、このヒートショックは“**トイレ**”でも起こってしまうんです。今回は入浴時とトイレにおけるヒートショックに備える方法をお教えします！

入浴時の対策



◎入浴前に脱衣所や浴室を暖める

- ・脱衣所や浴室に暖房器具を設置し、入浴前にあたためます。
- ・浴槽にシャワーで給湯すると蒸気で浴室の温度が上がります。
- ・浴槽にお湯がたまっている場合は、入浴前に蓋を開けておきます。

◎一番風呂は避ける

- ・浴室が温まっていない一番風呂ではなく、十分に温まった状態で入浴しましょう。

◎食後すぐ、飲酒後は入浴を避ける

- ・食後すぐの入浴は、血圧が急激に下がって意識を失う恐れがあります。また、飲酒後は、血管が拡張し血圧が低下します。できるだけ食事前かつ飲酒前に入浴しましょう。

トイレの対策



◎寝室はトイレの近くに

- ・寒い廊下を歩いてトイレに行くと、心臓に負担がかかります。
- ・寝室はトイレに近い場所に配置しましょう。

◎トイレに暖房器具を置く

- ・トイレに暖房器具を設置することや暖房便座を設置し急激な温度変化が発生ないようにしましょう。

◎いきみすぎない

- ・排便の際に、いきみすぎると心臓への負担が高くなるので注意が必要です。

月刊キユア

令和5年2月45号

スポーツキュアセンター
横浜・健志台接骨院

患者さんへのお願い

- ・**体調が優れない方、咳や喉の痛みがある場合**は来院をお控えください。
- ・来院時から退院時まで**マスクの着用**をお願いいたします。
- ・来院の際には、こまめな**手洗いおよび手指消毒**をお願いいたします。
- ・来院時に非接触型体温計による検温を行います。
- ・自転車、バイクでご来院の際は、指定の駐輪場、駐車施設をご利用ください。場所はスタッフまたは守衛にお尋ねください。

2月の診療について

- ・11日（土）は建国記念日、23日（木）は天皇誕生日のため祝日診療とさせていただきます。
- ・診療状況につきましては、キュアセンターFacebookまたはInstagramにて掲載しておりますのでご確認ください。

◇日曜・祝日の診療について

手技による施術はございませんが、その他の診療は通常診療と同様に柔道整復師が行います。

Follow Me! SNS



Instagram, Facebookで様々な内容をアップいたしますので、是非フォローしてお待ちください！

横浜・健志台キャンパス 3号館1階

TEL : 045-479-6262