

第27回「健康コラム」

病気と予防のお話し ～JCHO 船橋中央病院から～

健康管理センター

冬の時期に気を付けたいこと

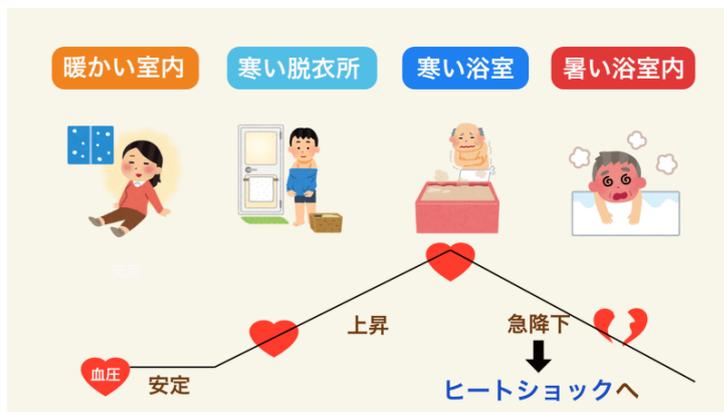
～寒い時期の血圧変動について、暖房器具と低温やけど～

年も明けまして、寒い時期が続いておりますが皆様いかがお過ごしでしょうか。

今回は、冬の時期に気を付けたい出来事についてお話ししたいと思います。

まず、寒い時期に身体に起こる変化として代表的なものは血圧の変動です。

例えば入浴する場合、温かい部屋から寒い脱衣所や浴室に移動すると急激に血圧が上がります。その後、熱い湯船に浸かることによって急激に血圧が下がることにより、意識を失ってしまう「ヒートショック」が起こりやすくなります。対策としては、急激な温度変化を減らすため、事前に暖房などで脱衣所や浴室を温めることが有効です。暖房が無い場合は、風呂の湯気を利用して浴室内や脱衣所に温かい空気を流すことで温度変化を減らす事もできます。



次に、寒い時期に欠かせないものとして、電熱線の暖房器具や、こたつ、湯たんぽ、カイロ等がありますが、使い方を間違えると低温やけどになることがあります。皆様ご存じでしたでしょうか。

低温やけどは、約42℃～50℃の温かい物を1分以上、直接皮膚に当てていると起こると言われています。その為、貼るホッカイロや湯たんぽを直に皮膚につけて使用すると、数分で低温やけどになる可能性があるため注意が必要です。対策としては、皮膚の同じ部分で1分以上使用しない事や、洋服や布の上から使用するなど、低温やけどにならないように注意しましょう。

皆様、体調管理に気をつけてお過ごしください。

