

冬場の気温差にはご注意を

著者	相澤 達也
雑誌名	新潟日報 上越かわらばん
巻	1953
ページ	2-2
発行年	2017-02-05
URL	http://hdl.handle.net/10631/00001375

2月に入り、いかがとところから急に寒いと

お過ごしでしょうか。気ころへ出ると、身体は

候が暖かくなるにはも 体温が下がることを防

うしばらくの

辛抱が必要です

県立看護大学 成人看護学助手 相沢 達也

浴室や脱衣所だった
りと、日々の生活の
も早いので、お湯の量に
も注意が必要です。廊下
などどうしても冷えて
しまうところに行くこ

ね。今回はそんな気候

の影響を受けやすい血

冬場の気温差にはご注意を

きは、短い時間でも1
枚衣服を羽織るなど、な
るべく寒くないように
することが大切です。

皆さんは「ヒートシ

ごうとし、血管が収縮

るのでしょうか。特に

中でヒートショックが起

ヨック」という言葉を

し血圧が上昇します。逆

冬は屋内と屋外の気温

こりうる環境にありま

聞いたことがあるでし

に、寒いところから暖か

差だけでなく、自宅内に

す。

ようか。これは、急激

いとところへ出ると急激

おいても場所によって大

対策としては、とにかく

な温度変化によって血

圧に血圧が低下します。

大きく温度差があることは

く温度変化を少なくする

や脈拍の変動が起るこ

急激な血圧の変化によ

皆さんも経験している

ことです。浴室は少しシ

とをいいます。暖かい

り、失神や心筋梗塞、

のではないでしょう

か。ヤワーを出して温めるよ

脳卒中などを引き起こ

例えば、居間は暖房を

うにしたり、脱衣所は暖

す危険性があります。特

付けているため暖かくな

房を取り入れるなどの工

に高齢の方は、そういつ

つていますが、トイレに

夫をしたりするといいで

た変化をきたしやすい

行こうと廊下に出ると外

しょう。入浴時間は10分

と言われています。

気温と同じように寒かっ

程度とし、お湯はあまり

身近なところでは、

たり、お風呂で温まって

熱くし過ぎないように心

どんな場面が考えられ

から出る先が冷え切った

掛けましょう。肩まで漬

浴室や脱衣所だった

り、日々の生活の

も早いので、お湯の量に

り、失神や心筋梗塞、

のではないでしょう

か。ヤワーを出して温めるよ

皆さんも経験している

ことです。浴室は少しシ

から、体調管理に努め