

ゆうあ・あたたか通信

そっと手をさしのべて・・・

ケアプランあい
ケアレンタルかなう
ゆめケアサービス
介護タクシーみらい
まごの手サービス
ままの手サービス

1月号
Vol.13

ゆうあ

あたたかな気持ちをおとどけます

大寒を間近にして、寒さがいよいよ本格化してきました。

皆様いかがお過ごしでしょうか、株式会社ゆうあです。

この季節は室内と室外の急激な温度変化によって、血圧が上昇し、心筋梗塞や脳梗塞を引き起こすのばご存知でしょうか？

今回は急激な温度変化により、身体が受ける悪影響「ヒートショック」と呼ばれる現象についてお話させていただきます。

急激な温度の変化は
心臓に負担をかけるため、
脱衣所やトイレをあたためましょう

入浴は40度未満のぬるめのお湯に入り長湯をさける。
冷えこむ深夜ではなく、
入浴ははやめに。

高血圧の人、心臓病の人は
半身浴を。



暖かい場所から
寒い場所へ移動すると
熱をうばわれまいとして
血管が縮み、血圧が
上がります。

お湯に浸かたりすると
血管が広がり
血圧が下がり、血圧が
何度も変動すると心筋梗塞を
起こし、失神して溺死という
事もあります。



ヒートショックとは

急激な温度変化によって
血圧が乱高下したり、
脈拍が変動して
体に起こる悪影響の
ことです。



元日・元旦の違い

元日は年の一番最初の1日を
言い、元旦は一年の始まりの朝の
ことを言います。

元旦の旦の字は太陽が地平線から出るさまを
表した漢字で、朝や夜明けを表し、元旦は
1月1日の朝のことを言います。

