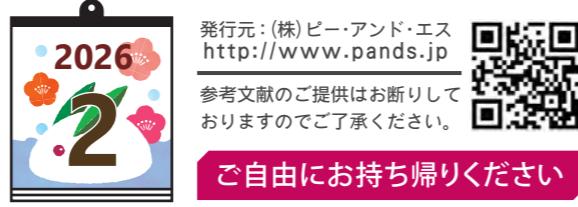




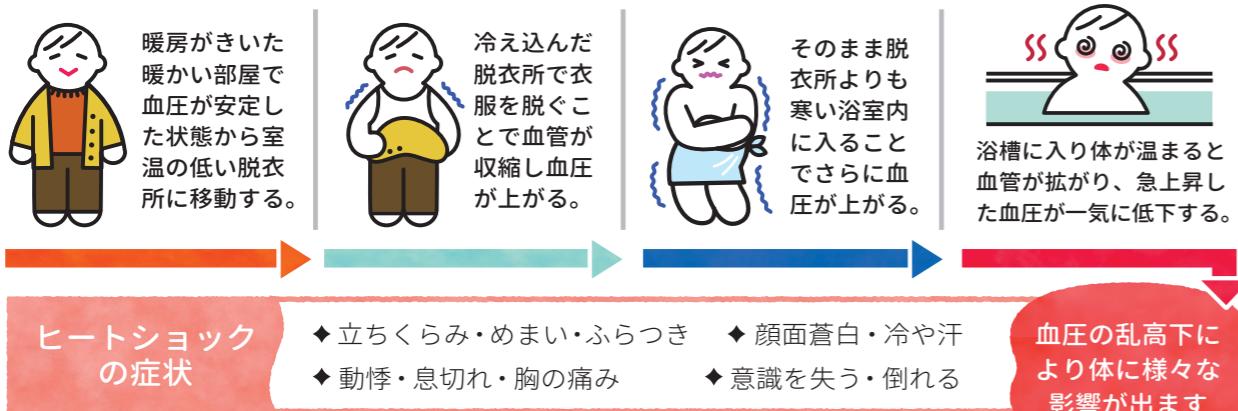
## ヒートショックについて

# ピー・アンド・エス TOPICS



ヒートショックとは、暖かい部屋から寒い部屋への移動など、温度の急激な変化により血圧が上下に大きく変動することで起こる健康被害です。急激な温度変化に体がショックを受け、命に関わる場合もあります。ヒートショックについて知り、対策をとって発生を防止しましょう。

### ヒートショックが起こる流れの一例



入浴中に「動悸がする」「頭がクラクラする」と感じたら、すぐに浴槽から体を出しましょう(急に立ち上がるとさらなる血圧低下を招くためゆっくりと)。また、浴室からの異音や長時間反応がないことに家族が気が付いた場合は、すぐに声をかけて確認することが大切です。

### ヒートショックを防ぐ対策の例

少しの工夫で血圧の乱高下を抑えることができます。

①脱衣所・浴室を暖める  
小型の暖房機や浴室暖房を使い、気温差ができるだけ小さくしましょう。



②お湯の温度は41°C以下に  
熱すぎるお湯は血圧を大きく変動させます。ぬるめのお湯でゆっくり温まるのが安全です。



③入浴前に家族へ一声かける  
「今からお風呂に入るね」と声をかけるだけでも万一のときの早期発見につながります。



④肩まで一気に浸からずに  
半身浴から始める  
心臓に急な負担をかけないよう徐々に体を温めましょう。



⑤入浴は15分以内を目安に  
のぼせを防ぎ、体への負担を軽減します。



⑥飲酒後・食後すぐの入浴は避ける  
飲酒直後は血圧が不安定になり、失神や転倒のリスクが高まります。



⑦夜間・早朝の入浴は控える  
外気温が低い時間帯は血圧変動が大きくなりやすいため、できるだけ避けましょう。

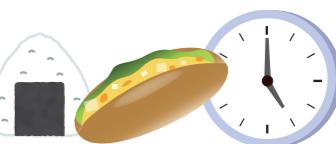


## ライフスタイルに合わせた間食を摂ろう!

現代ではライフスタイルが多様化し、1日3回規則正しく食べることが難しい人は少なくありません。そこで提案したいのが1日3食にこだわらず適切に「間食」を取り入れること。今月はそのポイントをライフスタイル別に紹介します。

### case 01 仕事で帰りが遅くなると夕食をドカ食いしてしまう または… 仕事終わりにそのままスポーツクラブや習い事に行く

昼食と夕食の時間がかなりあいてしまう場合は、エネルギー源となる主食(おにぎり、パン等)を間食で取り入れると、仕事に集中できる上に夕食のドカ食いも防げます。ただし、夕食ではその分の主食量を減らしましょう。



### case 02 出勤前は忙しくて、朝食を食べる時間がない! または… 前日の夕食が遅かった・出勤してからお腹がすく

朝食は、午前の活動に使うエネルギーを補給するために大切です。家では牛乳や野菜ジュース、果物などで軽くエネルギーを補給し、出社後にサンドイッチを食べるなどして体や脳を活動モードにシフトしましょう!



### case 03 休み時間が取れなくて昼食はお菓子をつまむ程度… または… 食が細くて1日2食しか食べられない

昼食がきちんと食べられない分、朝食と夕食は主食、主菜、副菜をそろえて充実させることが重要です。また、一度にたくさんの量を食べられない方は、こまめに間食を取り入れて補いましょう。果物や乳製品のほか、エネルギーや栄養素を強化している食品(ゼリーやバータイプ)を利用することもおすすめです。



### 間食は食べ方次第でメリットにもデメリットにもなります。次の2つのポイントを意識しながら、自分に合った間食を上手に取り入れましょう。

- ポイント1** 就寝時以外で食事と食事の間が6時間以上あく場合は「主食」をメインに。
- ポイント2** 1日に食べる総量を意識して、必要な栄養素が不足する場合は「不足する栄養素」をメインに。特にカルシウムやビタミンは、普段の食事だけでは不足しがちなので、間食で補給するとバランスが整います。



参考：(公社)日本栄養士会 栄養の日・栄養習慣2023「間食のすすめ」  
お食事でのお悩み事は当薬局グループの栄養士がお受けします。スタッフにお気軽にご相談ください。