



暮らしの
健康手帳

急激な温度差が危険 ヒートショック

ヒートショックとは急激な温度の変化で体に負担がかかり、突然死を招きかねない危険な状態です。例えば暖かい居間から寒い脱衣所へ移動して入浴するときは、短時間の温度変化で血圧が上下します。心臓や脳の血管に負担がかかり、時には心筋梗塞や脳梗塞などを招くことも。浴室やトイレなどで発生し、転倒したり意識を失ったり、浴槽で溺れたりして発見が遅れ、重大な事故につながることもあります。

ヒートショックは秋から冬に多く発生し、特に高齢者は高リスクです。血圧や体温が不安定になりやすいことが原因の一つと考えられています。また、年齢を問わず高血圧や糖尿病、肥満気味の人にも注意が必要です。急激な温度差は体に負担が大きく、飲酒後など高リスクのときには若い人でも起こすことがあるので油断は禁物です。

室内外の温度差で起こることもあります。ごみ捨てなど短時間でも、防寒対策はしっかりと。首周りを温めれば、温度変化の影響を受けやすい太い血管が守れます。日常生活で対策を行い、安全に冬を乗り越えましょう。

もしヒートショックが起こったら

ヒートショックで目まいやふらつきを感じたら、無理に立ち上がろうとせず、体勢を低くして体調が落ち着くまで待ちましょう。



お風呂で意識を失っている人を見つけたら

- すぐに救急車を呼ぶ
- 浴槽の栓を抜いてお湯を減らしてから体を引き上げる(無理なら浴槽のふたなどに上半身を引上げ、沈まないようにする)
- 呼吸がなければ人工呼吸をする

ヒートショックから体を守る! 安心習慣

入浴前の水分補給と 家族への声かけを

入浴で失われる水分を、事前に補給します。同居家族がいれば、一声かけておくと万が一のときに安心です。



食後、飲酒後の 入浴は控える

特に高齢者は、食後に血圧が低下し、目まいや失神を起こしやすくなる場合があります。食後や飲酒後だけでなく、睡眠剤や精神安定剤の服用後の入浴も控えて。



入浴前に 脱衣所を温める

脱衣所にはヒーターなどの暖房器具を置き、浴室を温めるために、浴槽のふたを前もって開けておきます。



長湯はしない

お湯の温度は40度程度が適温です。脱水症状を防ぐために、長時間つからないようにしましょう。浴槽から出るときは、急に立ち上がりずゆっくりと。





旨みがあってさっぱりした味わい

豚しゃぶ肉とたっぷりねぎの塩麴レモン鍋

材料 (2人分)

- 豚肉(しゃぶしゃぶ用)…………… 200g
- 長ねぎ…………… 2本
- だし汁…………… 3カップ
- 塩…………… 小さじ1/6
- 塩麴…………… 大さじ2
- レモン(輪切り)…………… 4枚

作り方

- 1 長ねぎは薄い斜め切りにして、軽く水にさらしてから水気を切る。
- 2 鍋にだし汁、塩、塩麴を入れ煮立て、レモン、1枚ずつ広げた豚肉、①を加えてさっと煮る。



1人分

エネルギー
276kcal

塩分
1.5g

栄養学メモ

長ねぎ

ビタミンCが豊富。特有の香りはアリシンという成分で、ビタミンB₁が多く含まれる豚肉と組み合わせるとビタミンB₁の吸収を高め、疲労回復効果も期待できます。

減塩ワザ

塩麴

塩麴を使うことで食材の風味やコクが高まり、独特の旨みが出ます。そのため、余分な調味料を使わなくてもおいしく調理できます。ただし、食塩も含まれるので少量で。

どこでもできる! 続けやすい!

楽しく筋肉トレーニング

監修：藤本陽平(筋肉デザイナー/NSCA認定パーソナルトレーナー)

健康長寿に欠かせない“筋肉”。「衰えないようにしなくては」と思っているも、負荷の大きい筋トレはなかなか長続きしないもの……。狙いを定めて筋肉を無理なく動かす「楽しく筋肉トレーニング」を毎日続けて、いつまでも動ける体を手に入れましょう。

脚の内側を鍛えて
美しい姿勢に

けのび

良い姿勢で真っすぐに立つために必要な筋肉を強化します。



クッションを内もも
で挟んで立つ。両手
は軽く腰に添える。

クッションや折り
畳んだバスタオル
がおすすめ。

1→2を
3回繰り返す

両手を重ねて頭の上
に伸ばし、クッション
を落とさないように
内ももに力を入れ
ながら、かかとを
上げる。その姿勢
で5秒キープ。

※背中が反らないように注意。



ここがポイント

脚の内側の筋肉を強化することにより骨盤が安定し、動かしやすい体をつくれます。O脚改善にも役立ちます。

過度の受診控えは危険です

医療の過度な受診控えは健康上のリスクを高めてしまう可能性があります。健診や持病の治療、お子様の予防接種などの健康管理は欠かさないようにしましょう。

受診控えで病気が悪化してしまうことも

持病がある方が受けるべき診療を受けなかったり、自己判断で薬を中断したりすることは、健康管理の観点から危険といえます。症状がなくても病気は徐々に進行し、重症化することも珍しくないからです。医療が逼迫した状況では救急搬送や入院が困難となる場合があるため、普段からの持病のコントロールが重要となります。

医療機関や健診機関はしっかり感染予防対策をしていますので、受診控えはせず、適切に受診しましょう。

子どもの定期予防接種は対象の月齢内で早めに

子どもの定期予防接種のタイミングは、感染症にかかりやすい年齢などを考慮して決められています。対象の月齢になったら早めに予約し、当日は体調に問題がないことを確認して受けましょう。遅くなると予定日に子どもの体調が悪くなったとき、改めて予約をとれなくなることも。なお、感染の状況に応じ定期予防接種の実施方法等を変更している自治体もありますので、受診方法はお住まいの自治体や、かかりつけ医などにご確認ください。