



# あなたの健康づくりを応援!!

The  
健康  
応援隊

ヒートショックに要注意!



ヒートショックとは、気温の低い屋外から暖かい屋内への移動や、暖かい部屋から寒い部屋への移動などによる急激な温度変化によって、血圧が上下に大きく変動することをきっかけとして起こる健康被害の総称のことを言います。

ヒートショックは、今のような冬の時期、特に、入浴時に起こりやすいことが知られています。暖房のない脱衣場や浴室では室温が極端に低くなりがちで、こうしたなかで衣服を脱ぐと、急速に体表面から体温が奪われて血管が収縮し、血圧が急激に上がります。温かい湯船に入れば、今度は血管が拡張して、血圧が急激に下がります。このような入浴に伴う温度差が血圧を大きく上下すること、失神や心筋梗塞、脳梗塞が起こり、その結果、湯船で溺れ命を落としてしまうこともあります。

## ○注意が必要な方

### ・高齢の方

血圧の変動が生じやすく、また体温を維持する機能も低下し、影響を受けやすいため、注意してください。

### ・生活習慣病がある方

高血圧や糖尿病、脂質異常症などの動脈硬化リスクがある方、肥満

や睡眠時無呼吸症候群、不整脈がある方も、ヒートショックの影響を受けやすいため、注意してください。

## ○ヒートショックを防ぐために

### ①脱衣所や浴室を暖める

入浴前に脱衣所や浴室、トイレ等を暖房器具で暖めておきましょう。(火事にならないよう、熱源に注意してください)また、浴槽のフタを半分開けてお湯を溜めたり、高い位置からシャワーを流し、お湯をはることで湯気で浴室が暖められます。

### ②お湯の温度は41℃以下にする

42℃を超える熱いお湯や長時間の入浴は、血圧の変動が大きくなると言われています。

### ③食後1時間以内の入浴は避ける

食後1時間以内や飲酒後は、血圧が下がりやすくなっています。血圧の変動が大きくなるため避けましょう。

### ④早い時間の入浴を心がける

外気温がまだ高く、脱衣所や浴室がそれほど冷え込まないので、温度差に適応しやすいです。可能なら、夕食前や日没前に入浴がおすすめです。

食改さんによる

## 健康レシピ

Vol.9

### 切り干し大根のハリハリ漬け



#### 材料【6人分】

- 切り干し大根 60g
- 人参 20g
- しょうが 5g
- ④ 酢 大さじ2
- しょう油 大さじ1と1/2
- 切り干し大根の戻し汁 大さじ2

1人分 栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分相当量
	46kcal	1.5g	0.2g	10.5g	0.7g

#### 作り方

- ①切り干し大根は、よくもみ洗いし、かぶるくらいの水に浸して20分ほど置く。
- ②人参、しょうがは千切りにする。
- ③①が戻ったら戻し汁は捨てずにとっておく。切り干し大根を軽くしぼり、食べやすい長さに切る。
- ④④の調味料を混ぜ合わせ②、③を入れよくなじませる。
- ⑤器に盛り付ける。

#### ポイント

切り干し大根を使った噛み応えのある和え物です。切り干し大根は、天日でよく乾燥させることにより甘みと風味が加わります。また、栄養素が凝縮されカルシウム、鉄、食物繊維が生の大根より豊富に含まれます。空気が乾燥しているこの時期、ご家庭でも切り干し大根を作ることに適しています。細長く切ってざるに広げ、からからになるまで干すだけで簡単なうえ美味しいです。ぜひお試しください。