

お正月を迎えられた後のワンポイント！！

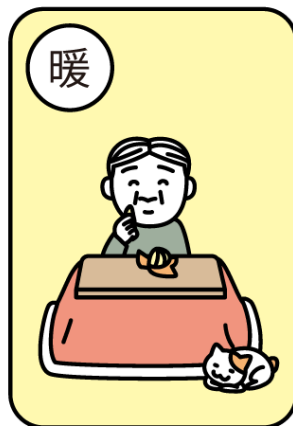
冬の入浴事故を防ぐヒートショック対策



～冬の入浴、ここに注意！「温度差」をなくして安全に～

暖かい部屋から寒い脱衣所や浴室へ移動すると、血圧が急激に変動し、心臓や血管に大きな負担がかかります(ヒートショック)。予防のために、脱衣所や浴室を暖房器具やシャワーの蒸気で事前に暖めておきましょう。一番風呂は避け、家族がいる時間帯に入浴するのも安心につながります。

急激な寒暖差に注意！



♡ 血圧安定



(((♡))) 血圧上昇



((♡)) 血圧上昇



↓♡↓ 血圧急降下

→ ヒートショック