

# 「ヒートショック」知っていますか？

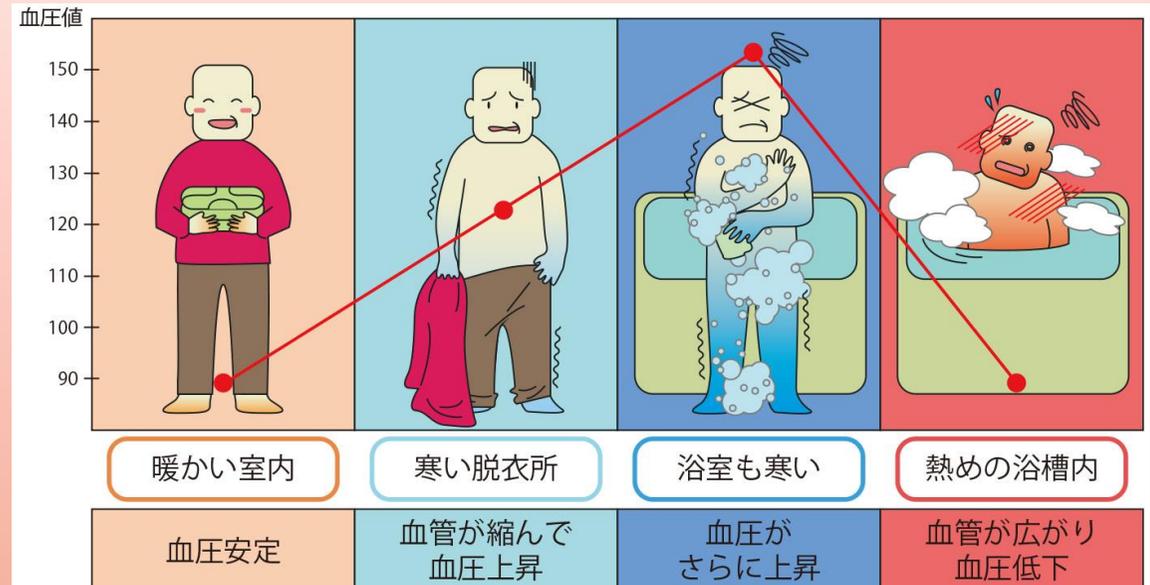
## ヒートショック

気温の変化によって血圧が上下し、脳内出血や大動脈解離、心筋梗塞、脳梗塞などが起こることをヒートショックといいます。特に10℃以上の温度差がある場所は危険とされており、注意が必要です。主に、冬場に暖房の効いたリビングから脱衣所に移動し、浴槽に入るときなどに起こります。

11月～2月までの時期がヒートショックの好発時期です。浴室や脱衣所などの気温が下がり、長風呂になりやすいため、危険が高まります。

## 起こしやすい人の特徴

- ・ 高齢者（65歳以上）
- ・ 高血圧、糖尿病、動脈硬化、不整脈
- ・ 肥満、睡眠時無呼吸症候群
- ・ 一番風呂、熱いお湯が好き
- ・ 長風呂が好き。
- ・ 浴室に暖房設備がない



# 対策のポイントは？

## 入浴前

### 脱衣所と浴室を温める

- 暖かいリビングから脱衣所に移動した際の温度変化を軽減するために、暖房器具を置くなどの工夫をしましょう。
- 浴槽にお湯がたまっている場合にはふたを外しておくことで浴室の温度を上げることができます。



## 入浴時

### お風呂の温度は低めに設定

- 41℃以上になると浴室での事故が増えると報告されているので、38～40℃に設定して入浴することが勧められています。
- 手や足などの心臓から遠い場所に向け湯をして身体をお湯に慣れさせましょう。
- 首までお湯に浸かることも心臓に負担をかけるので、浸かるとしても胸のラインくらいまでにしてください。

### ゆっくりとお風呂から出る

- 血管が広がった状態で急に立ち上がると、脳まで血を運ぶことができず、めまいを起こしたり、失神することがあります。降圧剤内服中の人は特に注意が必要です。
- 手すり、浴槽のへりにつかまって立ち上がるようにしましょう。





# さばとチーズのココット焼き



## <材料：2人分>

- \* さばの水煮缶 1つ
- \* ミニトマト 3個
- \* エリンギ 1本
- \* むき枝豆 10粒
- \* とけるチーズ 1枚
- \* マヨネーズ 大さじ1杯
- \* こしょう 少々

## 作り方

- ① ミニトマトは半分に切る。  
エリンギは長さを半分にし、縦の薄切りにする。  
さばの水煮缶からさばを取り出す。
- ② ココット皿にさば、ミニトマト、エリンギを並べ、枝豆を散らす。
- ③ ②にマヨネーズをまんべんなくかけ、とけるチーズをのせる。
- ④ ③をオーブントースターでチーズが溶けるまで（約5分程度）加熱する。
- ⑤ 最後にこしょうで味を調べて出来上がり。

## <1人分>

- ・エネルギー 247Kcal
- ・たんぱく質 21.8 g
- ・脂質 17.9 g
- ・炭水化物 2.9 g
- ・食塩相当量 1.2 g

さばなどの青魚に含まれるDHAやEPAには、血流を良くする働きがあると言われています。また、トマトに含まれるリコピンには抗酸化作用があり、血流を改善する働きがあると言われています。寒暖差が原因で、血管に負担がかかる冬に、おすすめの食材をレシピで使用しました。よろしければ、お試してください。