



ヒートショック現象にご用心！

問保健センター ☎ 52-4999

寒い季節になり、入浴がリラックスタイムとなっている人も多いはずですが、冬場において浴室でヒートショックによる急死が多く発生しています。

ヒートショック現象とは、急激な温度変化によって血圧が急変してしまうことです。血圧の変動が血管に大きな負担をかけ、脳卒中や心筋梗塞を引き起こす危険性が高まってしまいます。特に冬場は、寒さによって血圧が上がりやすいので、注意が必要です。できるだけ温度差が出ないように工夫しましょう。

◇冬場は浴室や脱衣所をあたためる

冷えた浴室から急に熱い湯につかったり、入浴後に寒い脱衣所に出たりすると、急激な温度変化により血圧が急変して危険です。暖房器具などで脱衣所をあたためて、できるだけ温度差をなくしましょう。

◇食後1時間以内の入浴を避ける

食後は血圧が下がりやすいため、食事の直後に入浴すると血圧の変動を大きくしてしまいます。

◇お湯の温度は40℃程度に設定する

42℃以上の熱いお湯や長風呂は、血圧急変の原因になる可能性があります。お湯は40℃程度に設定し、つかる時間は5～10分程度にしましょう。

◇外出時はしっかりと防寒する

暖かい室内から寒い屋外に出るときは血圧が上昇します。首筋、背中、足元をしっかりと保温するように心がけましょう。

(参考：公益財団法人 健康・体力づくり事業財団発行『健康寿命をのばすために～高血圧、動脈硬化を防ぎ健康増進～』)



いただきます

食生活改善推進協議会

焼りんご

りんごには、整腸作用のほかにポリフェノールが豊富に含まれ、抗酸化作用や老化防止などの働きがあります。この焼りんごは甘味料を使ってカロリーが抑えてあり、糖尿病レシピとして紹介されましたが、砂糖に置き換えてもカロリーは控えめです。皮ごと軟らかく食べられるので、子どもから高齢者まで手軽なデザートとしておすすめです。

材料(4人分)

りんご 1個 (300g)
ラカントS顆粒 16g
(代わりに砂糖でもよい)
無塩バター 10g

作り方

- ①りんごをきれいに洗い、竹串で数ヶ所、穴をあけておく。
- ②りんごの芯をくり抜き、ラカントS顆粒とバターを詰めて、アルミホイルで包む。
- ③180℃のオーブンで30分焼く。
- ④4等分に切り分けて器に盛り、出てきた煮汁をかける。

※献立提供…ウェルネスクリニック

管理栄養士 木村信乃先生



1人分の栄養価

エネルギー…53kcal
たんぱく質…0.1g 脂質…2.1g
カルシウム…2mg 塩分…0g
※砂糖を使用した場合…69kcal