

Health UP COLUMN

ヘルスアップコラム

2026
Jan.
1月号

総合健診センターヘルチェックでは、
健康に役立つコラムや季節のレシピなどをタイムリーにご紹介しています。
みなさまの健康管理にぜひお役立てください。

Theme of this month ヒートショックについて

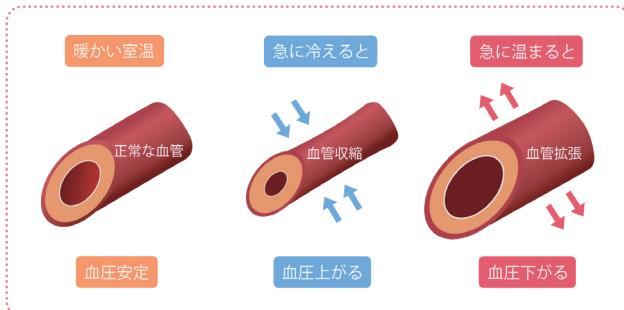
寒さが厳しい時期には、「ヒートショック」に注意が必要です。命に関わることもあるため、正しく理解し、必要な対策をとりましょう。

01 ヒートショックとは

急激な温度差によって血圧が大きく変動し、心臓や血管に負担がかかることで起こる健康被害のことです。

例えば入浴時に寒い脱衣所から熱い浴槽に入ると、血圧が急激に上昇・下降し、体がその変化に耐えられなくなります。その結果、心筋梗塞や脳卒中、不整脈、失神などを引き起こし、入浴中の事故につながることがあります。夜間のトイレや、冷えた屋外から暖かい室内に入ったときにも起こりうるため、特に冬場は注意が必要です。

高齢者や高血圧などの生活習慣病、心疾患、脳血管障害などがある方はヒートショックが起こりやすいため、特に注意が必要です。



02 ヒートショックを防ぐためにできること

① 脱衣所や浴室、トイレを暖める

ヒーターなどを使って温度差を減らしましょう。

② お湯の温度は41℃以下に設定、入浴時間は10分程度に

長時間の入浴は体温上昇や血圧低下につながります。

熱すぎる湯は血圧の急変を招くため、ぬるめの温度での入浴がおすすめです。

③ 急に立ち上がりない・動かない

入浴やトイレ使用後など、急な動作はめまいや失神の原因になることがあります。

④ 食後・飲酒後・服薬後の入浴を避ける

血圧が変動しやすいため、入浴まで時間を空けるようにしましょう。

⑤ 高齢者や持病のある方は一人での入浴を避ける

家族の声が届くタイミングで入浴するようにしましょう。

⑥ 水分補給をしっかり行う

脱水による血圧低下を防ぐため、入浴前後にコップ1杯の水をとりましょう。

⑦ 温度のバリアフリーを意識する

家の中の温度差が生じないよう、住宅の断熱性を高める工夫が効果的です。

ヒートショックは、予防が何より大切です。寒暖差のある環境では油断せず、日常のちょっとした習慣を見直すことが、自分や家族、職場の仲間を守るために繋がります。

(レディース横浜医師：北浦 菜穂子)

管理栄養士の 思いやりレシピ



1人分: エネルギー 80kcal

たんぱく質.....2.4g 炭水化物.....11.3g
脂質.....3.8g 塩分.....0.3g

年末年始の食べ過ぎ対策に 根菜のクリームチーズ和え

副菜

主食

主菜

年末年始の食事会などでおいしいものを食べる機会が増えると、塩分や油を摂る量も多くながちです。今が旬の「レンコン」や「ゴボウ」に含まれるカリウムや食物繊維には、摂りすぎた塩分や、油を摂ることにより体内で作られる悪玉コレステロールを体の外に排出する働きがあります。「食べ過ぎたかな」と感じられた際に、おすすめの一品です。

材料(2人分)

● レンコン.....	60g
● ゴボウ.....	60g
● ニンジン.....	30g
● クリームチーズ.....	15g
● 白すりごま.....	4g
● しょうゆ.....	0.5g
● 顆粒和風だし.....	0.4g

(好みでかつお節をかけても美味しいです)

作り方

- 1 レンコン、ニンジンは薄切り、ゴボウは細切りにする。
 - 2 ①にラップをかけ、電子レンジで4分加熱する。
 - 3 クリームチーズ、すりごま、しょうゆを合わせて、なめらかになるまで混ぜる。
 - 4 ②の根菜に③を加えて和える。
 - 5 だしで味をととのえて、完成。
- ※電子レンジ600W使用
※レンコンやゴボウのえぐみや変色が気になる場合は、①の後に酢水につけると軽減されます。

ポイント 電子レンジの活用で、茹でることで溶け出でてしまう「カリウム」や「ビタミン」を逃さずとれます。