

冬はヒートショックに要注意

血圧は気温の変化を受けやすく
急な寒暖差による血圧の上昇は
心臓に負担をかける恐れがある

ポイント 日常のこんな場所は用心して

① トイレ

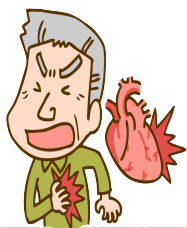
▷ 強いいきみは、さらに血圧を上げるのでやめる

② 浴室の脱衣所

▷ 入浴前後の寒暖差は簡易の暖房器具で回避する

③ ベランダ・庭など

▷ 部屋着のまま外に出ることがないように



血圧の大敵ヒートショックに
寒い時期は注意してください

