

患者図書室“いきいきの森”だより

ヒートショック

ヒートショックとは、急激な温度変化により血圧が大きく変動することで起こる健康障害のことです。失神や心筋梗塞、脳梗塞などの病気が起こります。ヒートショックによる死亡者数は交通事故による年間の死亡者数の約5倍という数字が出ており、特に入浴中のヒートショックにより、浴槽内で意識を失い、湯船で溺死するというケースが多いようです。

入浴時のヒートショック予防としては、浴室や脱衣所を暖める。38～40℃程度のぬるめのお湯から入り、徐々に熱いお湯を足して温める。長湯をしない。浴槽から急に立ち上がらない。飲酒は入浴後にするなどがあります。高齢者でなくても要注意です。

12月の貸出テーマランキング

1位 呼吸器

『肺がんの最新治療』
『全部見える呼吸器疾患』他

2位 心の健康

『発達障害の人が上手に暮らすための本』
『片付けられない自分が気になるあなたへ』他

3位 高血圧

『高血圧の人のおいしいレシピブック』
『図解でわかる高血圧』他



図書の紹介

新しい本のご紹介です。映画化もされた「ペコロスの母」シリーズから『ペコロスの母の忘れもの』や脳科学者による「科学的」育児書『赤ちゃんの脳と心で～』など今回も注目の本が入っております。是非ご覧下さい！



● 『変形性関節症：関節が老いたのか、関節軟骨の変性とはなにか』
伊藤宣/著 他



● 『ちょっとしたことでうまくいく発達障害の人が上手に暮らすための本』
村上由美/著



● 『すべてわかるこどものてんかん 改訂版』 皆川公夫/監修・執筆 他

● 『赤ちゃんの脳と心で何が起きているの?』 リザ・エリオット/著 他

● 『ペコロスの母の忘れもの』 岡野雄一/著

