

キタバ

第145回 通信



冬場のお風呂

最近日は落ちるのも早くなり、布団から出るのが辛いこの頃です。寒い時はお風呂に入りたくなり、スパー銭湯に行きサウナも楽



しもうという方も多くいると思います。サウナは血行促進やリフレッシュ効果などの良い面があります。しかし、高齢者や若い方でもサウナによるヒートショックと考えるケースが目立っています。サウナを安全に楽しむためにはヒートショックについて知ることが非常に重要です。ヒートショックは、急激な温度変化によって血圧が上下に大きく変動することで起こる健康被害です。特に冬

場の入浴時など、気温が低い状態で皮膚の露出が多くなる際に発生しやすくなります。

サウナは身体が温まり気持ちよいですし、正しい方法で（急激な温度変化に気を付けて）入れば健康にも良いという報告もあるので、安全にサウナを楽しんで頂けたらと思います。寒い冬は安全にサウナを楽しみ乗り切りましょう。

キタバ薬局 西山台店

薬剤師 荒木悠

●キタバ薬局

- メディカルスクエア店** 富田市向陽台2-1-12
0721-28-7423
津々山台店 富田市津々山台2丁目10-1-104
0721-40-2267
河内長野店 河内長野市西之山町7-2
0721-50-0085
金剛西口店 大阪狭山市半田1丁目622-1
072-366-0131
西山台店 大阪狭山市西山台3-5-16
072-365-0399
くみの木店 大阪狭山市茶葉木4-372-10
072-360-2101

●キタバ

- エコール・ロゼ店** 富田市向陽台3-1-1
0721-28-3654
向陽台店 富田市向陽台2-1-12
0721-28-3479
河内長野店 河内長野市西之山町7-2
0721-50-0016

ホームページは

キタバ薬局

検索