

気を付けよう冬場の寒暖差とヒートショック！！

ヒートショックとは？

暖かい部屋から寒い部屋への移動などによる急激な温度変化で血圧が上下に大きく変動し、体に負担がかかる現象です。12月～2月に増える傾向があり、入浴中に溺れて亡くなる方が年間5000人を超え、その内9割を高齢者が占めます。
また高血圧、糖尿病、動脈硬化症、心疾患の方のリスクが高いことが明らかになっています。

冬の寒い脱衣所
(血管が縮んで
血圧上昇↑)



寒い浴室内
(血圧がさらに
上昇↑)

熱めの浴槽内
(血管が広がって急激な
血圧低下↓)

「ヒートショック」を防ぐ6つの予防対策！

- ① 入浴前に脱衣所や浴室を暖めておく。(トイレも暖かくしよう)
- ② 湯温は41度以下、湯につかる時間は10分以内を目安にする。
(できればシャワー浴をしましょう)
- ③ 浴槽から急に立ち上がらない。
- ④ アルコールが抜けるまで、また、食後すぐの入浴は控えましょう。
- ⑤ 精神安定剤、睡眠薬などの服用後の入浴は避ける。
- ⑥ 入浴する前に同居者に一声掛け、同居者はいつもより入浴時間が長い時には入浴者に声をかける。

介護予防・健康づくり出前講座

・体操サークルや老人会などのときなどみなさんの集まりに出前講座を呼んでみませんか。認知症についての講話や体操の指導、体力測定など、健康に関することを行います。



くうるま市役所 介護長寿課 地域支援係

お申し込み

【電話】098-973-5112



令和4年(2022)

12月

24日:クリスマスイブ
25日:クリスマス
31日:大晦日



日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8 旧11月15日	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22 冬至(トウゾク)	23 旧12月1日	24 クリスマスイブ
25 クリスマス	26	27	28	29	30 ムーチーの日	31 大晦日