

# 地域包括支援センター (おたっしゃ本舗)



## 急激な温度変化による「ヒートショック」にご注意を!!

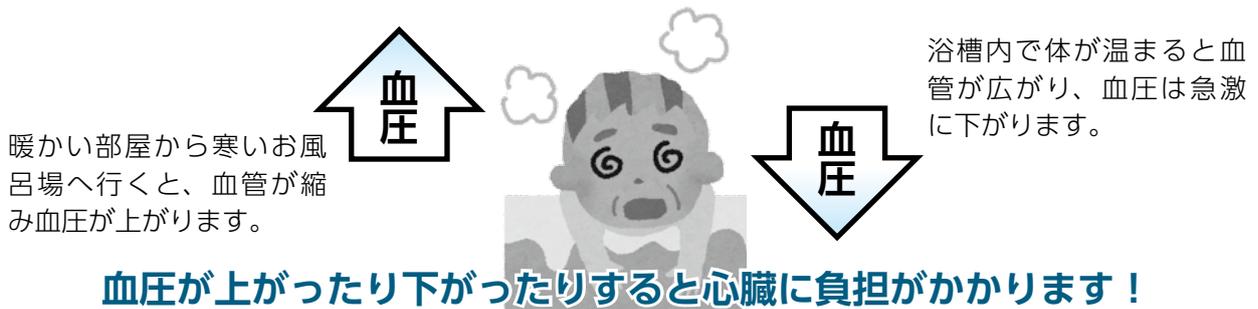
「ヒートショック」とは、急激な温度変化で体がダメージを受けることです。

暖かい部屋から、冷たいお風呂場・トイレに移動するなど、急激な温度変化によって血圧や脈拍が大きく変動することで心臓に負担をかけ、脳出血や脳梗塞、心筋梗塞などを起こす危険性があります。あまり聞き慣れないという方もいるかもしれませんが、ヒートショックで命を落とす方は、年間1万人以上で、交通事故死

よりもはるかに多いと言われていています。自宅内のいろいろな場所で起こりますが、特に入浴時に多いようです。

また、高齢の方や高血圧などの基礎疾患を持っている方は、ヒートショックの影響を受けやすくなっています。まだまだ寒さ厳しい日が続きますのでヒートショックから身を守りましょう。

### 《ヒートショックが起こる仕組み》



### 《ヒートショックを防ぐために》

#### お風呂場やトイレの室温を上げましょう。

脱衣所やトイレなどは小型の暖房器具を置いて室温を上げましょう。浴室は事前に床や壁にお湯をまいたり、浴槽のふたを開けたりして暖めておくなど、部屋とお風呂場・トイレの温度差をなくしましょう。

#### 食後や飲酒后、深夜や早朝の入浴は避けましょう。

深夜や早朝は外の気温も下がっており、温度差が激しくなります。

#### お湯の温度はぬるめの38~40℃にし、入浴時間はほんのり汗ばむ程度にしましょう。

湯船に入る前に、手先・足先からかけ湯をして、ぬるめのお湯で徐々に体を温めましょう。

#### 入浴中はこまめに声をかけてもらいましょう。

家族はこまめに声をかけて、意識を失ったりしていないか確認しましょう。



### 問合せ

- 小城市・三日月地区の方 おたっしゃ本舗小城北 (小城市役所別館: 旧改善センター内) ☎73・2172
- 牛津・芦刈地区の方 おたっしゃ本舗小城南 (ひまわり内) ☎66・6376
- 小城市役所 福祉課 (西館1階) ☎37・6107