

地域包括支援センターだより



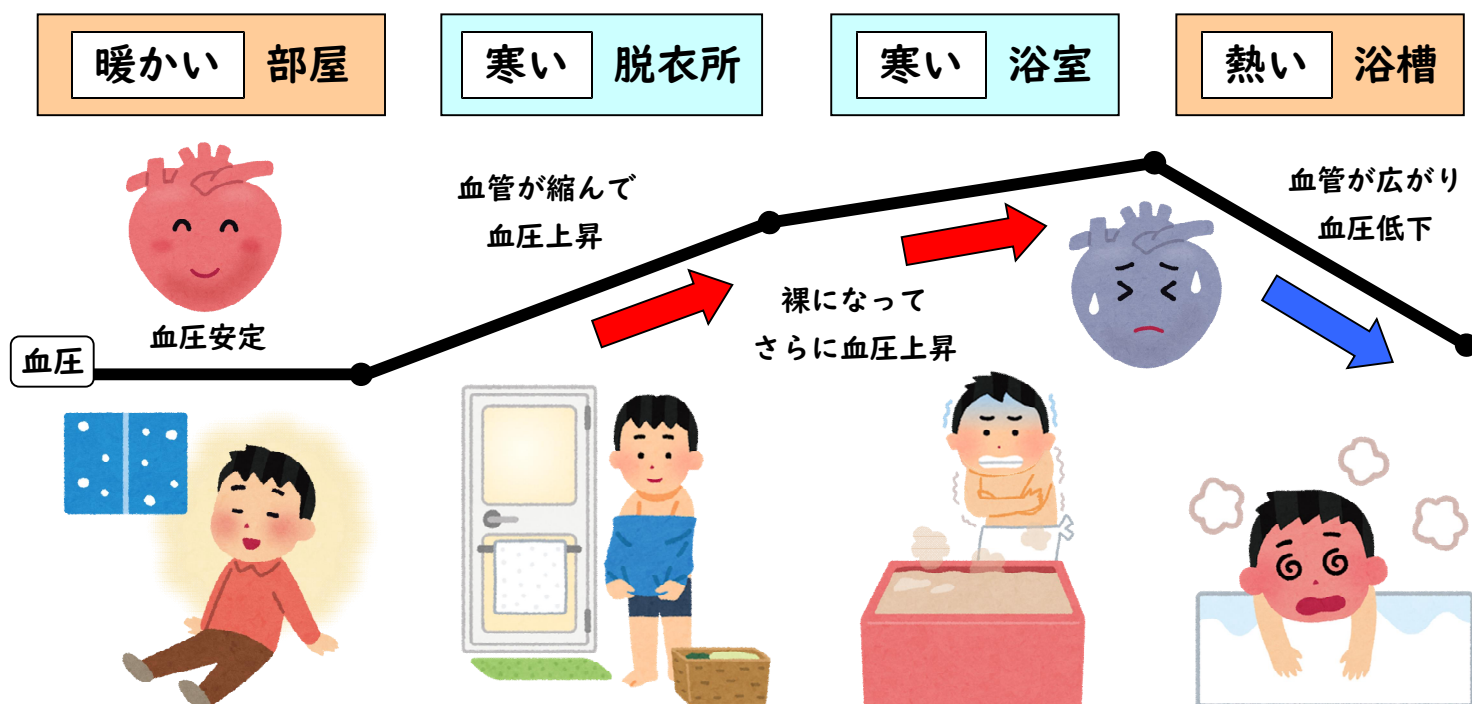
# ヒートショックにご注意！

## ■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、  
温度の急な変化が体に与えるショック

風呂、トイレ、洗面所、外に新聞を取りに行く時…

温度差がある時に起こりやすい！



短時間で血圧が急上昇↑急低下↓すると心臓に負担がかかる  
→失神、脳卒中、心筋梗塞の原因に！

ヒートショック関連で亡くなる方は交通事故の約4倍！

※出典：消費者庁「冬季に多発する高齢者の入浴中の事故にご注意ください!」、全日本交通安全協会  
H25 年度入浴中の推定死亡者数と交通事故死亡者数の比較

対策は裏面へ



# ヒートショックの対策

## 入浴時のポイント

- ・入浴前に脱衣所、浴室を暖める  
→暖房器具や浴室暖房を使う  
※ない場合は浴槽の蓋を取っておく、シャワーで湯船に湯をためる→蒸気で浴室が暖まる!
- ・お湯の温度は41℃以下
- ・湯船につかる時間は10分程度
- ・食後すぐ、飲酒後は避ける
- ・同居人がいれば入浴前にひと声かける
- ・出るときはゆっくり立ち上がる

入浴前後で  
水分補給を忘れずに!



## トイレで用をたす時のポイント

- ・便座は暖房装置や便座カバーを使用する
- ・上着や靴下を身につける
- ・終わったらゆっくり立ち上がる



**重要**

服装や暖房で上手に調整して  
温度差を少なくしましょう

## 赤城地域包括支援センター

高齢者の健康、医療、福祉などの相談窓口です。  
高齢者ご本人やご家族など、どなたでも相談できます。  
ご相談がある方は、下記まで気軽にご連絡ください。

【所在地・電話番号】

渋川市赤城町北赤城山 1055 番地 1 (介護老人保健施設赤城苑内)

**☎0279-26-2218 <直通>**

月～金曜日 8:30～17:15 (祝日を除く)