

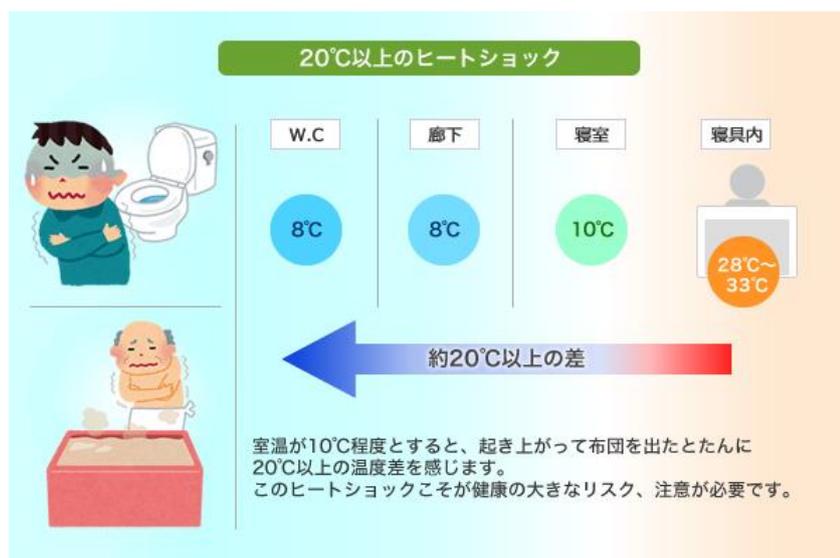
寒い時期はヒートショックに気を付けて！

ちょっとした工夫
で予防できますよ



保健師：大岡睦子

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を与えるショックのことです。急な血圧の変動がおこり、この時期救急搬送される方が多くなります



入浴時の工夫

- ・脱衣所や浴室をあらかじめ温めておきましょう
- ・湯船の温度は 40 度くらいに設定して、熱すぎないように
- ・いきなり浴槽に入らず、手や足から順にお湯をかけて身体を慣らしましょう
- ・入浴前に水分を取っておきましょう
- ・浴槽から上がる時は慌てずゆっくりと
- ・食後すぐの入浴、飲酒後の入浴はひかえましょう
- ・お風呂に入る前に家族に一声かけましょう

トイレの工夫

- ・トイレに暖房器具を置く
- ・いきみすぎない



その他の工夫

- ・ゴミ出しもあったかくして出ましょう
- ・外で洗濯を干すときも暖かい服装で

