

# すざくほけんだより冬号

## 冬はヒートショックに注意しましょう

### ★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の変化によって血圧が上下に大きく変動することをきっかけにして起こる健康被害のことです。失神や不整脈を起こしたり、急死に至る危険な状態で、気温の下がる冬場に多くみられます。

### ★ヒートショックの危険性が高い人★

高齢者は特に注意すべきです。日頃元気な方でも高齢者は血圧変化を来たしやすく体温を維持する生理機能も低下しています。体全体が露出する入浴時は特にヒートショックが起こりやすく、注意が必要です。

## 入浴時のヒートショックを防ぐ6つのポイント

- ①シャワーを活用したお湯はり。
- ②脱衣所や浴室、トイレの暖房器具設置や断熱改修。
- ③湯温設定は41度以下にする。
- ④一人での入浴はできるだけ控える。
- ⑤夕食前、日没前の入浴を心がける。
- ⑥食事直後、飲酒時の入浴を控える。



上記のポイントに注意をして安全に気持ちよく入浴しましょう！  
日頃から定期受診、服薬をして健康管理に努めて下さいね。



高齢サポート・朱雀  
京都市朱雀地域包括支援センター  
TEL:075(801)1384  
FAX:075(801)1385  
E-mail:zaitaku\_m@rakuwa.or.jp