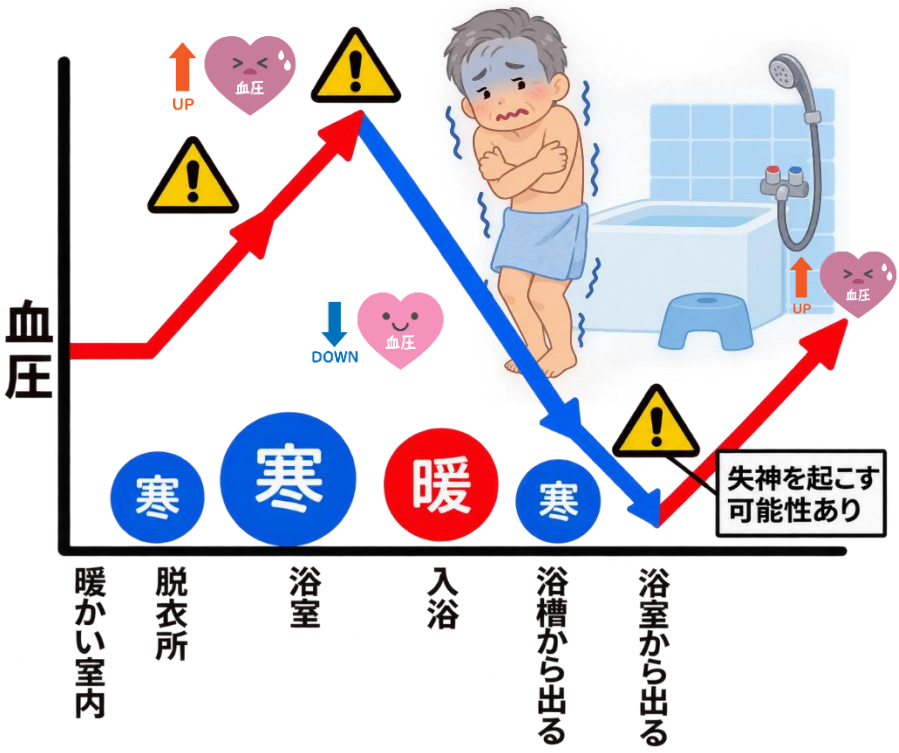
＼温度差にご用心／

ヒートショックを防ごう！

・**急激な温度差**により大きく血圧が変動することで、血管や心臓に負担がかかります（心筋梗塞、脳梗塞、失神など）。

・特に**入浴時は溺水（できすい）**の危険があるので**注意**が必要です。



温度差をなくすことが大切です！

R6年「不慮の溺死及び溺水」事故で亡くなった65歳以上の高齢者は「9,168人」
そのうち浴槽での事故が「8割」
厚生労働省　令和6年人口動態統計より

★予防のポイント★

①脱衣所と浴室を**入浴前に暖める**（暖房を使用、シャワーで浴室を暖める　等）

②浴槽のお湯の温度は**41℃以下**、つかる時間は**10分以内に**

③手すりや浴槽のへりを持ち、浴槽から**ゆっくり**立ち上がる

④飲酒後や食後の入浴はさける

⑤入浴前は、家族に一声かけ、様子を気にかけてもらう

あかし保健所　健康推進課
TEL:078-918-5657　FAX:078-918-5440
令和8年10月作成

裏面もぜひチェック

あわせて注意しましょう！

もしかして・・・隠(かく)れ脱水！？

空気の乾燥や暖房の使用により、**気づかないうちに**

体内から水分が逃げている可能性があります。

体内水分が減ると、心筋梗塞・脳梗塞の原因になります。

【予防のポイント】

・こまめな水分補給

（特に起床時・入浴前後・就寝前はコップ1杯の水）

・室内の乾燥対策

ついつい・・・塩分のとりすぎ

温かい汁物・麺類や鍋料理など、冬は塩分の多い食事が増えます。

塩分のとりすぎは高血圧になる原因の一つです。

【予防のポイント】

・調味料の使いすぎに注意　・レモン等の酸味を活用する

・麺類の汁は残す（2～3gの減塩✨）

「かける」より「つける」

減塩について詳しくはこちら
（市ホームページ）

みそ汁は**野菜たっぷりの具沢山**に！