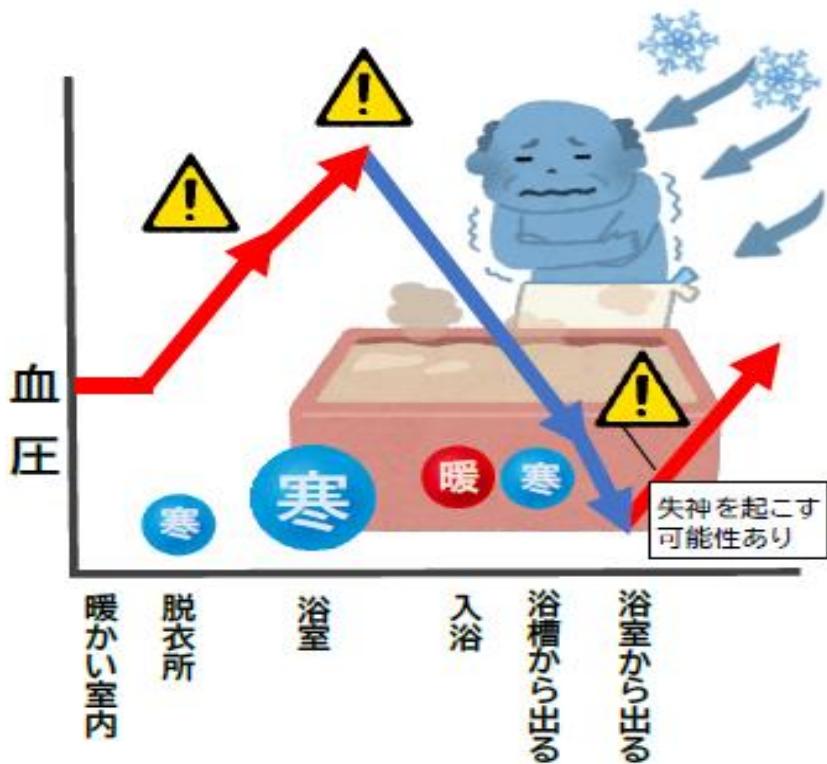




＼温度差にご用心／

# 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**の危険があるので**注意**が必要です。



R5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「8270人」  
そのうち浴槽での事故が「8割」

厚生労働省 令和5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°C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



# あわせて注意しましょう！

## もしかして…隠れ脱水！？

空気の乾燥や暖房の使用により、**気づかぬうちに**

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)

