

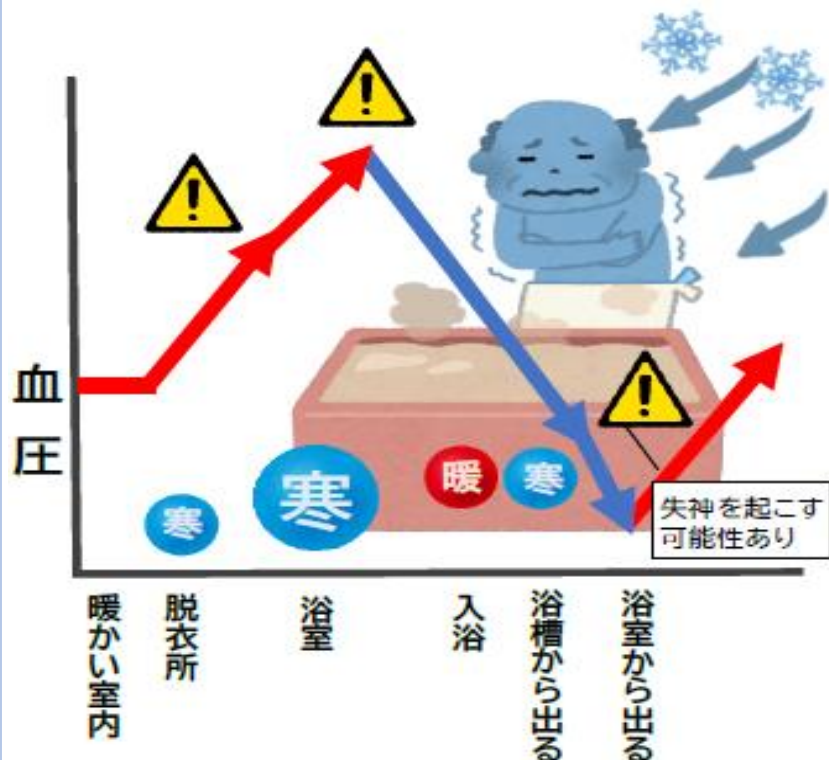


＼温度差にご用心／

# 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<sup>ですすい</sup>溺水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！



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℃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…<sup>かく</sup>隠れ脱水！？

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・脑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)

