

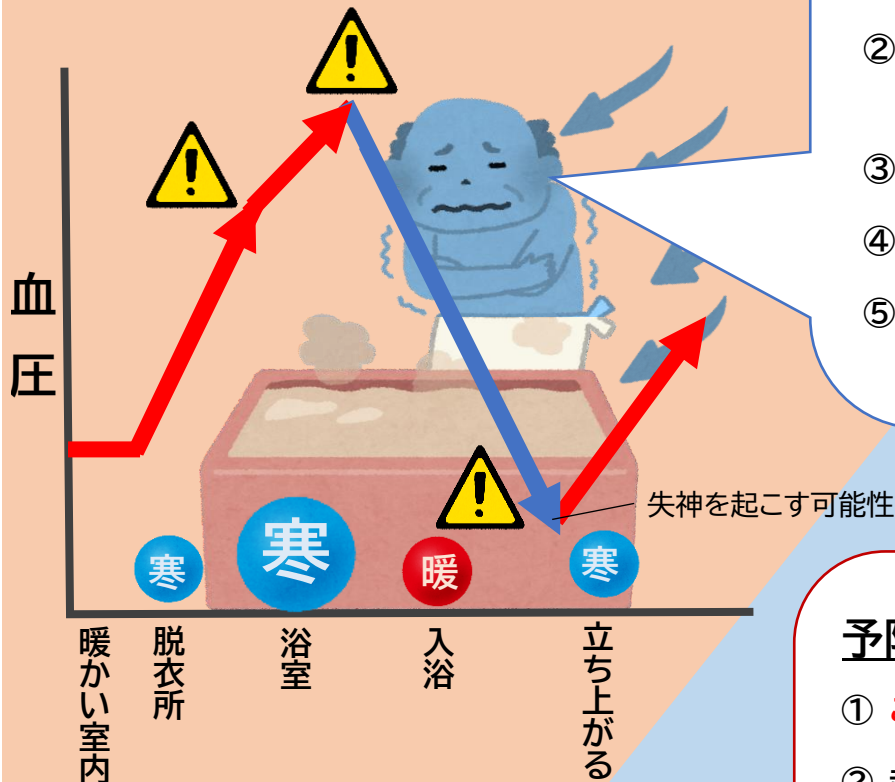
寒い日はご注意を！

ヒートショック と 冬の脱水状態 を防ごう！

# ヒートショック

急激な温度差によって大きく血圧が変動し、心筋梗塞・脳梗塞や失神による溺水などを起こしやすくなります。

特に入浴時は注意が必要です。



## 予防のポイント

温度差をなくそう！

- ① 脱衣所と浴室を入浴前に温める  
(暖房を使用、シャワーで浴室を温める 等)
- ② 浴槽のお湯の温度は 41 度以下、  
つかる時間は 10 分以内に
- ③ 浴槽からはゆっくり立ち上がる
- ④ 飲酒後、食後の入浴は避ける
- ⑤ 入浴前、家族に一声かけ、様子を気に  
かけておいてもらう

## 予防のポイント

- ① こまめに水分を補給する
- ② 起床時、入浴前後、就寝前はコップ一杯  
の水分補給  
※アルコール・多量のカフェインを含む飲み物は、  
水分補給には適しません
- ③ 室内の乾燥対策  
(加湿器の使用、濡れタオルを室内干し 等)

冬はのどの渇きを感じにくく、水分摂取の機会が減りがちです。  
空気の乾燥や暖房の使用により、気づかいうちに体内から水分が  
逃げている可能性があります。

体内の水分が減ると、心筋梗塞や脳梗塞を起こしやすくなります。

# 脱水状態