

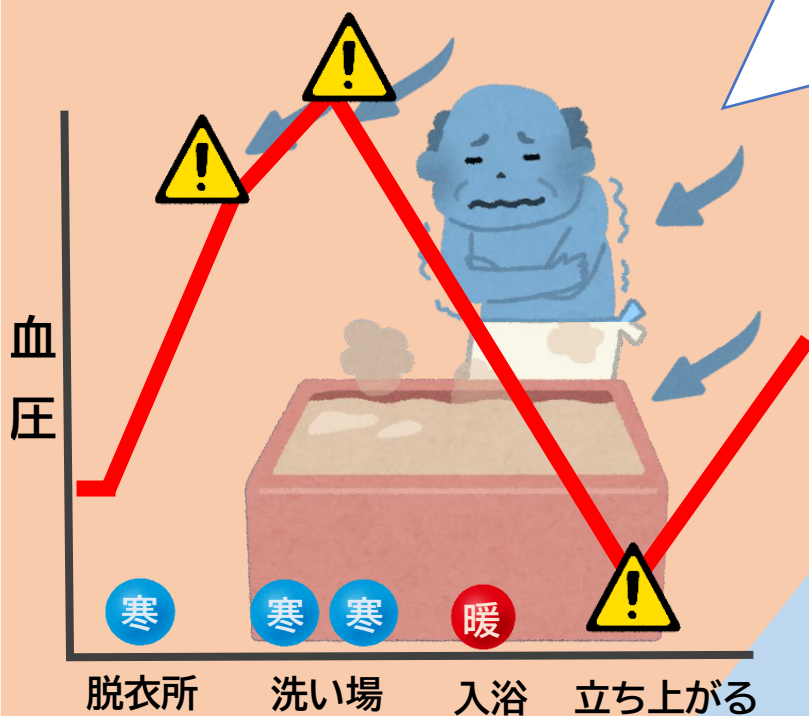
寒い日はご注意を！

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

- 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、マスクの着用により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