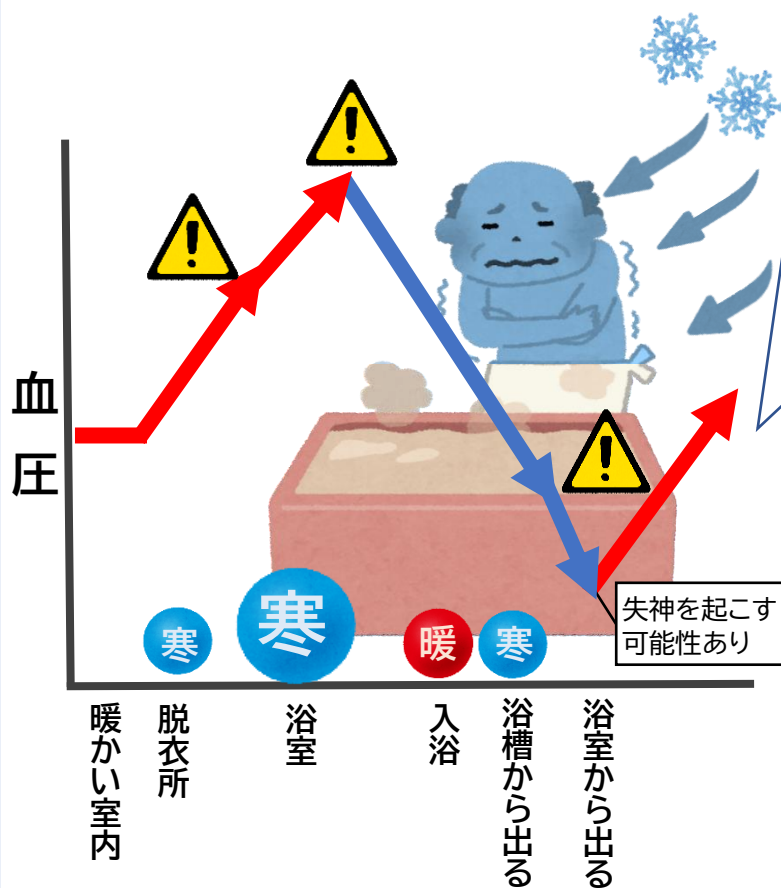


冬場のヒートショックにご注意を！

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
なくす

- 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 てすりや浴槽のへりを使い
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

あわせて…冬場は**脱水・塩分のとりすぎ**にも注意！

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。

【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



塩分のとりすぎ

温かい汁物・麺類や鍋料理など、塩分を多くとる食事が増えます。**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し、レモンの酸味等も活用する
- ・かけるよりつける
- ・麺類の汁は残す(2~3gの減塩✦)

減塩について詳しくはこちら
(市ホームページ)

