

# 生野区地域包括支援センター 包括だより

## 寒い冬にはヒートショックに注意しましょう

**ヒートショック**とは急激な温度の変化で血圧が上下に変動し体に負担がかかる現象です。**ヒートショック**を防ぐには出来るだけ温度差が発生しないように、風呂の蓋など開けて脱衣場・浴室の温度を上げておきましょう。

入浴前後にコップ一杯の水分補給を忘れずに



安心・安全に  
お風呂を楽し  
む8つの  
ポイント

- お 温度は41℃以下に
- ふ 風呂場や脱衣場は暖めておく
- ろ ロング（長湯）はしない。10分までは半身浴で（急に胸までつからない）
- た 立ち上がりはゆっくりと
- の 飲んだり、食べたなら時間をおいて
- し 知らせよう。家族に声かけ入浴前
- い いい体調か確認して

消費者庁公表資料を基に作成

【お問合せ先】生野区地域包括支援センター

【住所】大阪市生野区勝山北 3-13-20 生野区社会福祉協議会内

【電話】(06) 6712-3103

【FAX】(06) 6712-3122