

生野区地域包括支援センター 包括だより



イクノクチイキホウカツシエンセンター
生野区地域包括支援センターは高齢者のみなさまの

< 暮らし > や < 介護 > の相談窓口です

相談無料・秘密厳守

気いつけや〜

ヒート ショック!

気をつける3つのポイント

高齢者

入浴時

寒い時期
11月~3月

寒い時期(11月~3月)に危険性が高まります。
下の5つの対策により、ヒートショックを予防しましょう。

ヒートショック とは?

急激に温度が変化して
血圧が大きく変動することで
身体に大きな負荷が
かかることです。
失神したり、脳内出血や
心筋梗塞、心不全などの
病気を引き起こす危険が
高まります。

5つの対策方法



1 入浴前に
脱衣所と
浴室を暖かく
しておく



2 入浴前は
家族に
声掛けを
する



3 入浴の
前後には
水分補給を
する



4 湯船の温度は
ぬるめとし
長時間の入浴は
避ける



5 入浴時に
シャワーや
かけ湯で体を
温める



【監修医師】国立循環器病研究センター 豊田一則 先生

© 2014 大塚製薬株式会社

電気配線
火災を予
防しよう。



劣化したものを
使用しない



プラグにほこりを
ためない



重いものを
のせない



タコ足配線をしない



消してないよ!



コードをたばねない

全国で17000人が入浴中に亡くなっています。そのうち14000人は高齢者と言われています。
ヒートショック予防の為、暖房利用が増えますが、この季節は、火災に十分注意しましょう。