



安全に冬を乗り切るために 

入浴時の『ヒートショック』にご用心！

ヒートショックとは？

暖かい部屋から寒い部屋への移動など急激な温度変化によって血圧が上下に大きく変動することで心臓に強い負担がかかり脳梗塞や心筋梗塞を引き起こすことがあります。

『暖かい』室内	『寒い』脱衣所	『寒い』浴室	『熱い』浴槽内
			
血圧安定	血管が縮んで 血圧上昇	血圧が さらに上昇	血管が広がり 血圧低下

入浴は身体を温めリラックス効果も期待できます。寒い時期の入浴中の事故を防ぐため入浴習慣を工夫しましょう。

入浴時のヒートショックを防ぐポイント



1 入浴前に脱衣所や浴室を暖め、寒暖差を少なくする。



2 湯温は41度以下、お湯につかる時間は10分までを目安にする。



3 入浴前後にコップ1杯程度の水分補給をする。



4 食後すぐの入浴や、飲酒後、医薬品服用後の入浴は避ける。

5 浴槽から急に立ち上がらない。手すりなどを使ってゆっくり立ち上がりましょう。

6 お風呂に入る前、家族にひと声かける。1人暮らしの場合は浴室のそばに携帯電話を置く。

～冬の感染症対策を！！～

冬は、感染症が流行しやすい季節です。

冬の寒さで体温が下がると体の抵抗力が弱まりウイルスが口や鼻から体内に侵入しやすくなり、感染症にかかりやすくなります。

一人一人が感染症対策を行う事で、新型コロナウイルスの感染だけでなく、他のウィルスの感染を予防することができますので、引き続き「感染対策」を行うことが大切です。

感染症対策 3つのポイント！！

その① 換気

寒くなると窓を閉めきることが多くなりますが、定期的に換気することが重要です。窓を少しだけ開けて換気するなど、状況に合わせて適度に行いましょう。



その② 加湿

空気が乾燥すると、のどの免疫力が低下します。加湿器や部屋干しなど、部屋の中を加湿しましょう。湿度は40～60%が効果的です。



その③ 手洗い

こまめに手洗いや消毒を心がけ、手を清潔に保ちましょう。

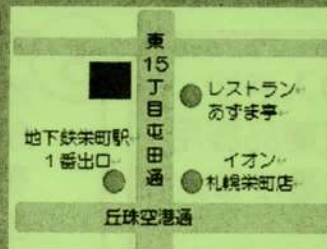


- 地域包括支援センターは、介護保険法により創設され、札幌市の委託を受け運営を行っている高齢者の方の相談センターです。
- 介護保険のことで分からないことがあれば、地域包括支援センターでも相談が可能です。必要があれば、各種サービスや制度を提案し、利用に向けて調整を行います。
- 電話、来所、ご自宅への訪問によりご相談に応じます。相談料は無料です。どうぞお気軽にご相談ください。



札幌市東区第3 地域包括支援センター

TEL 011 - 722 - 4165



〒007-0845 札幌市東区北45条東15丁目3-15 サンシャインビル2F

FAX 011-731-1665 営業時間 8:45～17:15(平日) 担当地区 栄西・栄東・丘珠