

## ヒートショックを防ぎましょう！

ヒートショックとは、暖かい部屋から寒い浴室やトイレに行くときの温度差によって、血圧が急激にあがりたり下がったりすることにより、心筋梗塞や脳梗塞を引き起こすことです。

### 寒い脱衣所

血管が縮んで  
血圧上昇



### 寒い浴室

さらに血管が  
縮み血圧上昇



### 熱めの湯で暖まる

血管が広がり  
血圧低下



**➡** 意識障害、溺死、心筋梗塞、脳梗塞などを引き起こします

高齢者の入浴中の事故は、12月から2月にかけて冬に多く発生する傾向にあります。毎日入るお風呂を安全・快適にするためにヒートショックを予防しましょう。

### 〈予防のポイント〉

|     |  |
|-----|--|
| 入浴前 | <ul style="list-style-type: none"> <li>○適切な水分補給！<br/>意外と知られていないのが浴室の熱中症。冬場は長風呂になりがちですが、気付かないうちに脱水症状を起こしている場合があります。入浴前後にコップ1杯の水などを摂取しましょう。</li> <li>○温度差をなくしましょう<br/>暖房器具を使用し脱衣所や浴室を暖めましょう。浴室内に暖房器具がなくても、浴槽にお湯を溜めるときにシャワーを使って高い位置から浴槽に注いだり、お湯を張った浴槽のフタを開けておくなどすれば、浴室内は暖まります。</li> <li>○食後すぐや飲酒後は入浴を避けましょう。</li> <li>○異常にすぐ気づけるように入浴前は家族で声かけをしましょう。</li> </ul> |
| 入浴中 | <ul style="list-style-type: none"> <li>○浴槽に入る前かけ湯を<br/>浴室が暖かなくても冷えた体で浸かるとヒートショックを起こす可能性があります。</li> <li>○湯温は41℃以下</li> <li>○浴槽から急に立ち上がらない。<br/>急激に立ち上がると血圧は急激に下がり立ちくらみを起こし転倒の原因となります。</li> </ul>  |

## 「はたちの献血」キャンペーン

誰かじゃない 自分が動く はたちの献血

「はたちの献血」キャンペーンは、献血者が減少しがちな冬期において安全な血液製剤の安定供給を確保するため、新たに成人式を迎える

「はたち」の若者を中心として広く国民各層に献血に関する理解と協力を求めるとともに、国民一人ひとりに献血の重要性を普及啓発し、献血運動を全国で盛り上げることを目的に、毎年1月から2月に実施しています。



## 1月の健康カレンダー

### ○乳幼児健診・健康相談

場所 くすまちメルサンホール



|                          |                    |
|--------------------------|--------------------|
| 4か月児健診<br>R1.9月生まれ       | 24日(金)<br>午後0時45分～ |
| 7か月児健診<br>R1.6月生まれ       | 24日(金)<br>午後0時15分～ |
| 2歳児健康相談<br>H2.9.8月、9月生まれ | 9日(木)<br>午前9時30分～  |
| 4歳児健康相談<br>H2.7.6月、7月生まれ | 15日(水)<br>午後1時～    |

### ○母子手帳交付

7日(火)、20日(月)、2月4日(火)

時間 午前9時～午後4時

場所 玖珠町役場1階6番窓口

