

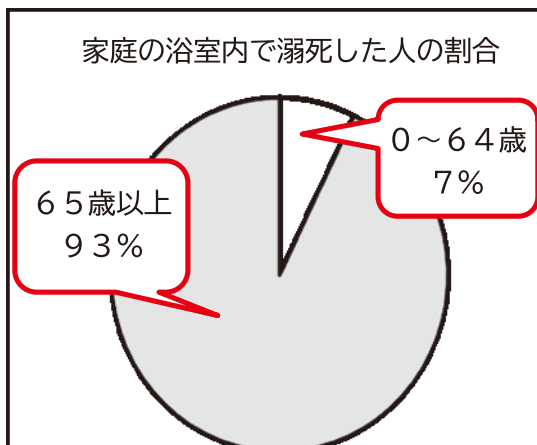
## しっかり予防！冬場のヒートショック

### ヒートショックとは？

ヒートショックとは、急激な温度の変化によって血圧が大きく上がったり下がったりすることがきっかけで起こる体調のトラブルのことです。意識を失ったり、心筋梗塞や脳梗塞を引き起こすこともあります。

### 入浴時は特に注意！

高齢者の入浴中の事故は、12月～2月にかけて多くなる傾向にあります。



出典：厚生労働省人口動態(2018年)



## 予防のポイント

- ① 入浴前後にコップ1杯の水分補給  
脱水を予防するために、水分補給をしましょう。
- ② 入浴前に脱衣所や浴室を暖める  
脱衣所に暖房器具を設置したり、浴槽へのお湯張りをシャワーで高めの位置から行うことで、浴室内を暖めることができます。
- ③ お湯の温度は41℃以下
- ④ 湯船につかる前にはかけ湯をする  
冷えた体でお湯に浸かると、ヒートショックを起こす可能性があります。
- ⑤ 食直後・飲酒後の入浴は避ける  
食後や飲酒後は一時的に血圧が下がりやすいので、直後の入浴はさげましょう。
- ⑥ 浴槽から急に立ち上がらない。  
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。



41℃



いつかしょうを、  
今にしよう。  
はたちの献血



「はたちの献血」キャンペーンは、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への理解と協力をお願いしています。献血者が減少しがちな冬期に安全な血液製剤の安定供給を確保し、献血運動を全国で盛り上げることを目的に、毎年1月～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 R2.9月生まれ	22日(金)
7か月児健診 R2.6月生まれ	22日(金)
2歳児健康相談 H30.8、9月生まれ	7日(木)
4歳児健康相談 H28.6、7月生まれ	13日(水)

※受付時間は個別に通知します。

### ○母子手帳交付

5日(火)、21日(木)、2月5日(金)

時間：午前9時～午後4時

場所：玖珠町役場1階 ⑥番窓口

