

12月ほけんだより

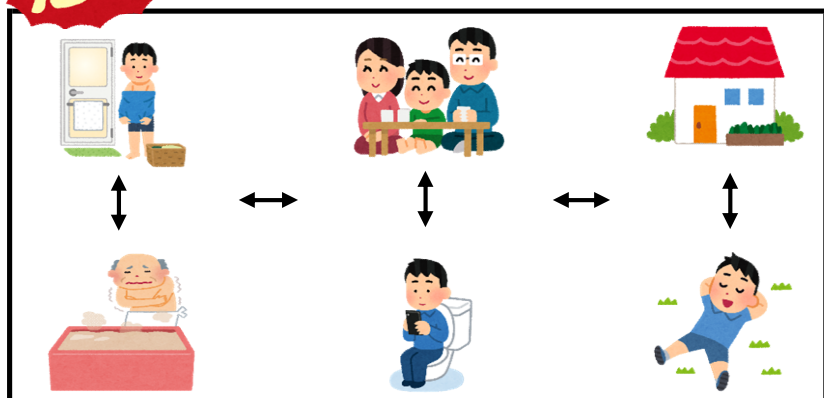
冬場に多発！
温度差で起こる

ヒートショック



ヒートショックとは家の中の急激な温度差により血圧が大きく変動する事で失神や心筋梗塞、脳梗塞などを引き起こし、身体へ悪影響を及ぼす状態。交通事故死より多いと言われる入浴関連死！！

危険



	交通事故死亡	入浴関連死亡
2006年	7000人	14000人～
2011年	4611人	17000人～
2014年	4117人	17000人～
今では		19000人と 言われる

対策

家から外・居間からトイレ・脱衣所から浴室
などは温度差が出るので注意！！

※特に冬に多く見られる

- ①湯はりの時、浴室全体が温まる様にシャワーを出す。湯船の蓋を開けておく。
- ②脱衣室も事前に温めておきましょう。暖房器具があれば使用する。
- ③お風呂のお湯の温度は40℃程度が良い。(体温36.0～37.0℃高めはダメ)
- ④入浴前後に水分を摂りましょう。
- ⑤足元から掛け湯をして身体をお湯に馴染ませる。
- ⑥食後1時間以上が入浴のタイミングとしては良い。
- ⑦高齢者によっては体力的に負担を掛ける為、長湯をしない！！

これでバッチリ！！



今月の脳トレ〈なぞなぞです？？考えて下さいネ〉

- ①ひっくり返ると軽くなる動物な～んだ？
- ②持つだけで手が震えてしまう家具ってな～んだ？
- ③ボールはボールでも四角いボールってどんなボール？
- ④冷蔵庫の中に動物がいます。どんな動物？
- ⑤口から出てくる「くび」ってな～んだ？

ん
ん
ん
ん
ん

