

１２月健康だより



# 寒い季節は ヒートショックに注意！

## ○ヒートショックとは？

ヒートショックとは、暖かいところから寒いところに移動するなど急激な温度の変化によって、血圧が大きく変動するなど身体に大きな負担がかかる現象のことをいいます。

血圧が急激に変化すると、脳や心臓に負担がかかり、一過性の意識障害を起こします。意識障害とは、周囲のことや自分のこと、あるいは時間的なことについて判断できなくなった状態のことをいいます。

場合によっては、脳梗塞や心筋梗塞などが起こり、急な死亡につながる場合があります。



**寒い脱衣所**

↑ 血管が縮んで 血圧が上がる

**寒い浴室**

↑ 血管が縮んで さらに血圧が上がる

**暖かい浴槽**

↓ 血管が広がって 血圧が下がる

## ○ヒートショックを予防するには？

### 温度差を少なくする事が大切！

**入浴前**



・暖房器具で脱衣所を暖める。

シャワーでお湯をためる、浴槽のふたをあける等して風呂場を暖める。

・床が冷たい場合は、マット等を敷く。

・食後や飲酒後、睡眠薬等医薬品の服用後の入浴は避ける。

・同居者がいる場合は入浴することを伝えてから入る。

（同居者が入浴している間は、異常がないか気にかける。）

## 入浴中

・足先のほうからかけ湯をして、お湯の温度に体を慣らしてから入る。
・湯の温度は４１℃以下、湯につかる時間は１０分までを目安にする。
・浴槽からあがるときは、ゆっくりと立ち上がる。

## トイレや廊下などの温度差にも注意！

暖かい部屋から寒い場所に移動するときは上着を着用する。

トイレに暖房器具を置いたり暖房便座や便座カバーを使用する。







## 令和8年度　毎日をアクティブに暮らすために

# ARUKU＋10

12月から開催予定

10分運動するごとに記録をして、ぬりえを完成させましょう。
3回ご応募いただいた方に、オリジナルタオルホルダーをプレゼントします。
さらに、抽選でARUKU＋10オリジナルグッズを進呈します。





**ウォーキング、筋トレ、スポーツ…など、楽しみながら身体を動かしましょう！**

**対象**　四日市市に在住、または通勤・通学する１８歳以上の人

**配布場所**　各地区市民センター、市民窓口サービスセンター、健康づくり課窓口など

**応募方法**　インターネット、郵送、ファクス、窓口にて提出
令和９年２月２６日(金)（必着）までにご応募ください。

詳しくは、「ＡＲＵＫＵ＋１０」のリーフレットをご覧ください。

発行　四日市市　健康づくり課　電話：059-354-8291