



# ふれデイ通信

## 「ヒートショックに気を付けよう」編

【第25号 令和7年11月発行】

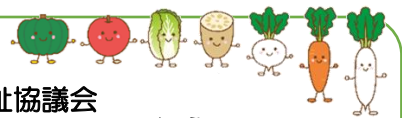
【発行元】

社会福祉法人 鳥取市社会福祉協議会

地域支え合い支援課 ふれあいデイ担当 (矢延・高土居)

〒680-0845 鳥取市富安二丁目 104-2 (さざんか会館 1 階)

TEL: (0857) 24-3180



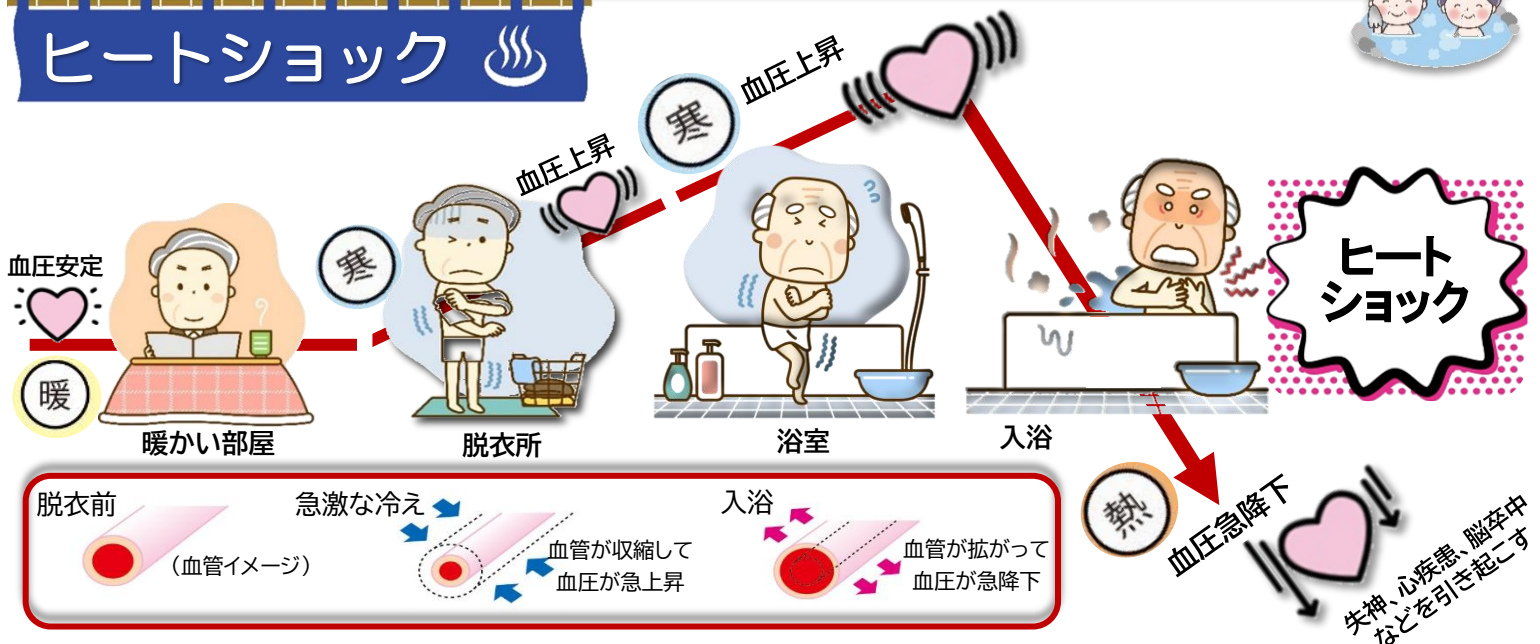
朝晩の冷え込みに、お鍋が恋しい季節になりました。皆さま、お変わりはありませんか。今回は、寒い日に心がけたい、ヒートショックの予防に関するお知らせです。



### 入浴中の事故について

11月から4月にかけての寒い時期、入浴中に意識を失いそのまま溺れて亡くなる方は、交通事故で亡くなる方より多く、約2倍の数となっています。原因の多くは、急激な温度差によって、体がダメージを受ける「ヒートショック」です。入浴前に脱衣所や浴槽を温め温度差をなくすとともに、食後すぐや飲酒後は入浴しないなど、対策を心がけ、健やかに暖かな春を迎えましょう。

### ヒートショック



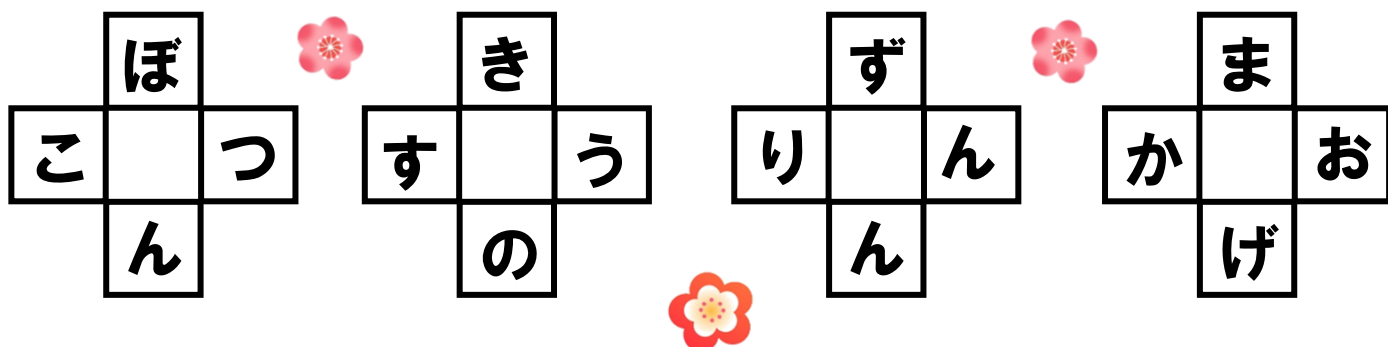
### 予防と対策



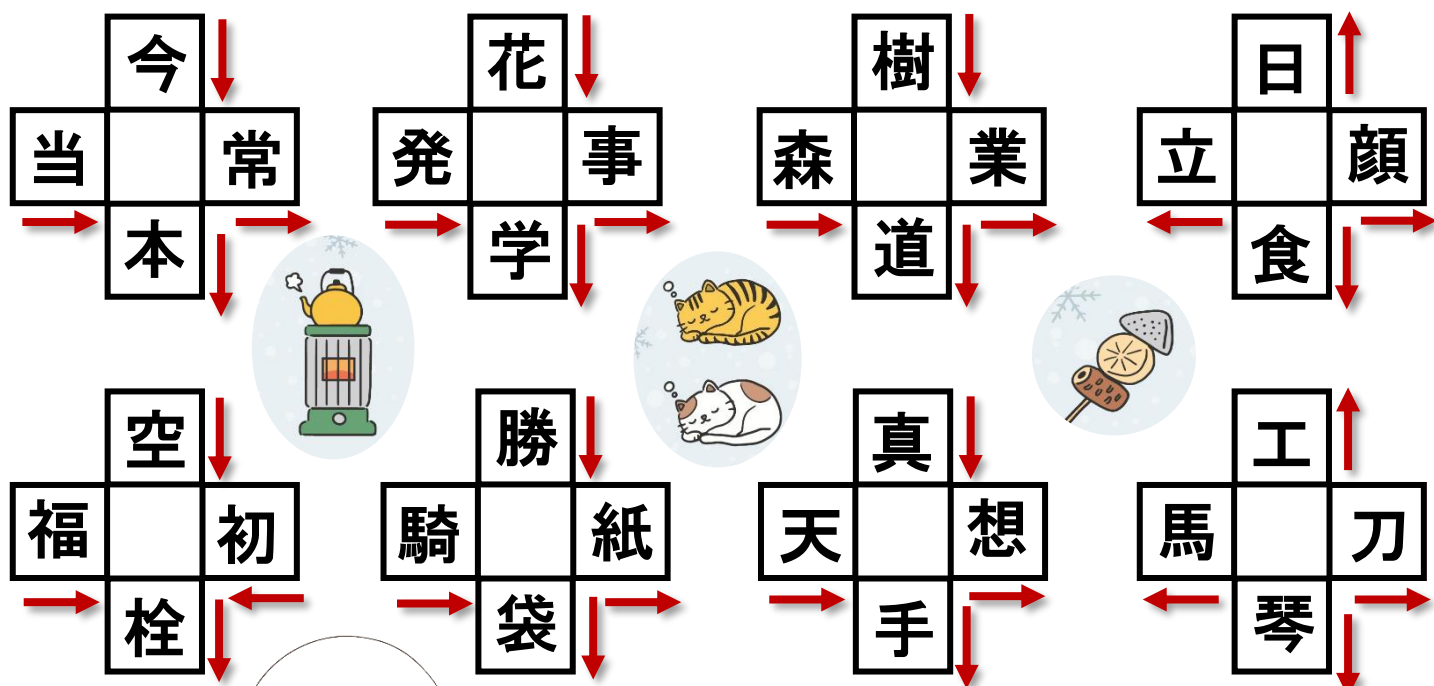
※出典: 政府広報オンライン「交通事故の約2倍?! 冬の入浴中の事故に注意」<https://www.gov-online.go.jp/useful/article/202111/1.html>

【10℃以上の気温差に注意】急な温度変化を避けることがヒートショック予防の基本です。浴室と同様に危険なのがトイレです。寒さに加え、いきむことで血圧が急上昇し亡くなる事故も発生しており、便座の温め機能やカバーを利用するなど対策をしましょう。また、入浴時に家族がいる場合は入浴前に一声かけることで緊急時、早急に対応することができます。どうぞ、寒い季節を安全に笑顔でお過ごしください^^

【脳トレコーナー】 単語が完成するように、一文字入れてね^^



漢字は「二字熟語」になります^^



前回の解答

9 つ違うところを見つけてみましょう

