



ふれディ通信

「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】

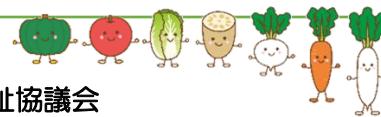
【発行元】

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 ふれあいディ担当 (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。皆さん、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。

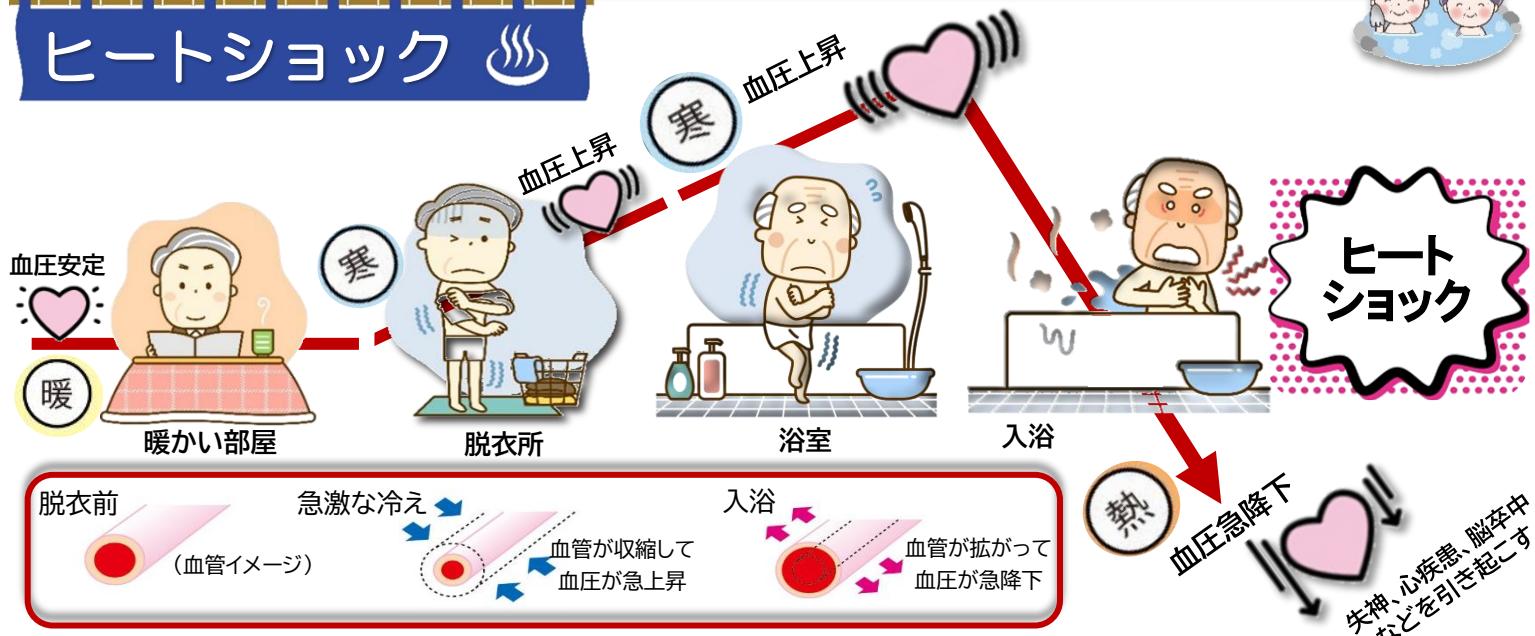


入浴中の事故について

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

予防と対策

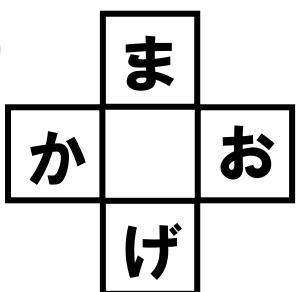
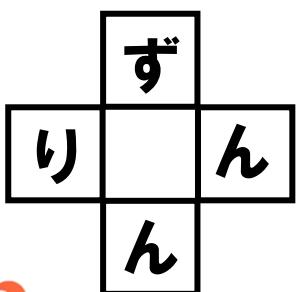
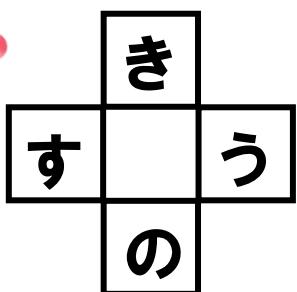
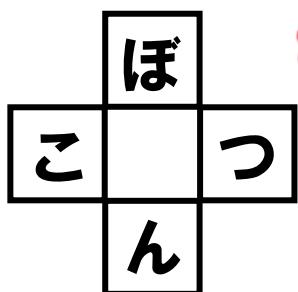
- 入浴前に 脱衣所や浴室を 暖めておく**
- 食後すぐの入浴、飲酒後、医薬品服用後の入浴は避ける**
- 湯温は41°C以下 かけ湯をしてから少しづつ入り、入浴時間は10分までを目安に**

QRコード: <https://www.tottoricity-syakyo.or.jp/>

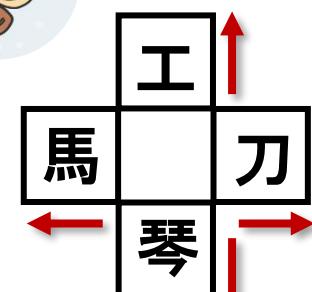
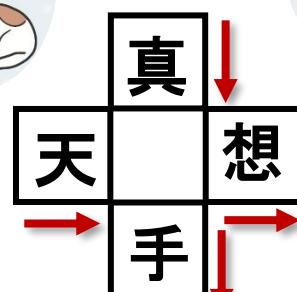
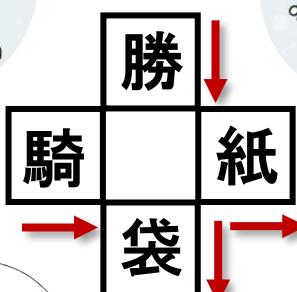
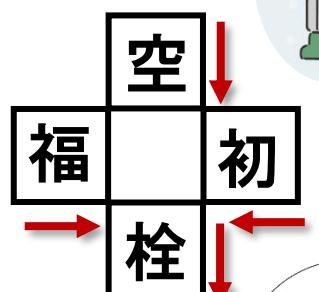
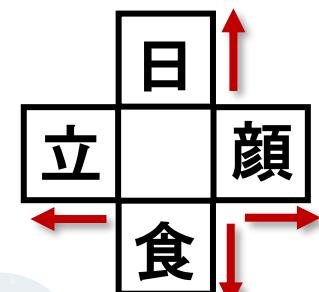
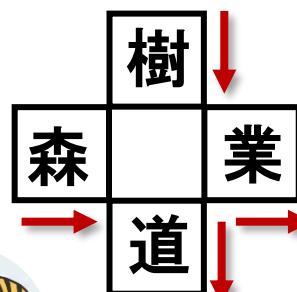
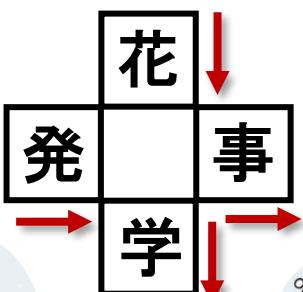
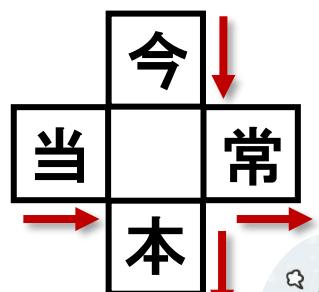
※出典:政府広報オンライン「交通事故の約2倍?!冬の入浴中の事故に注意」<https://www.gov-online.go.jp/useful/article/202111/1.html>

【10°C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

