

11月～4月  
入浴中の死亡事故多発！

# ヒートショックにご用心



かがやけ！

なかさん  
しんぶん  
中3新聞

発行  
中第3地域包括  
支援センター

第20号

ヒートショックとは暖かい部屋から寒い部屋への移動など、温度の急な変化が体に与えるショックのことです。こうした変動は心臓に負担がかかるため、心筋梗塞や脳卒中につながる恐れがあり危険です。特に高齢者の方はヒートショックを起こしやすいといわれているため、注意しましょう。



『STOP!ヒートショック』HP 対策ポスター より一部抜粋

- |                          |                          |
|--------------------------|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> | 湯はり時に、浴室・脱衣室を暖めておく       |
| <input type="checkbox"/> | 入浴前に家族に声をかける             |
| <input type="checkbox"/> | お風呂に入ったら、まずはかけ湯、シャワーを浴びる |
| <input type="checkbox"/> | お湯の温度は41℃以下              |
| <input type="checkbox"/> | お湯に浸かる時間は、10分以内          |
| <input type="checkbox"/> | 入浴前、後に水分をとる              |

対策をして、  
お風呂を楽しみましょう



『STOP!ヒートショック』HPより一部抜粋

生活の中で困っていることや、心配なことがありましたら、お気軽にご相談ください。

中第3地域包括支援センター

(久世 福田 深阪 東陶器 西陶器)校区

堺市中区東山841-1

TEL 072-234-2006



中第3

堺市

