



かみぎゅう 2/15

市民しんぶん上京区版

掲載内容は変更となる場合があります。
イベント参加される場合は、
検温、体調管理、マスク着用
をお願いします。

上京区ホームページ 上京区役所 検索

「ヒートショック」にご注意を!

ヒートショックとは

急激な温度の変化により、血圧が大きく変動することで身体がダメージを受けることです。

特に冬場の入浴では、暖かい室内から寒い浴室に移動して血圧が上がった後、熱いお湯に浸かって血圧が下がり、血圧が何度も変動することになります。

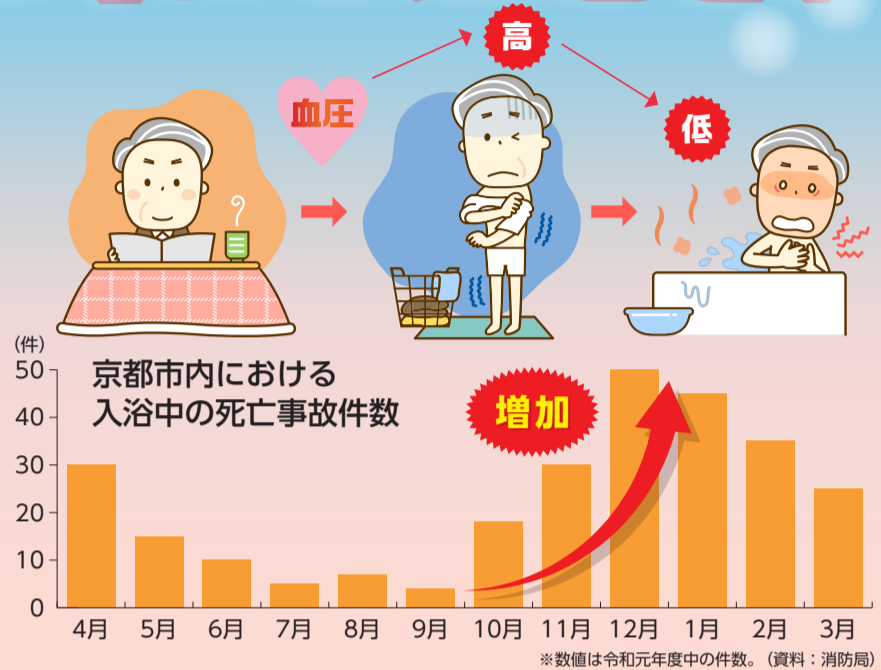
その結果、失神や不整脈、心筋梗塞や脳梗塞などを引き起こし、入浴中の溺死などの事故につながります。

また、寒いトイレでも起こる可能性があります。

高齢の方は特にご注意ください

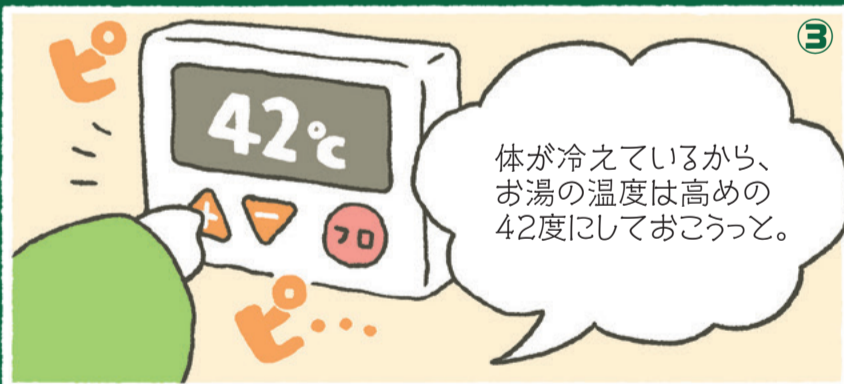
入浴中の事故によって亡くなられている方は、全国で年間約19,000人といわれており、そのほとんどが65歳以上の高齢者で、12月から2月に集中しています。

ゆっくりお風呂に入り、1日の疲れを癒やすことが楽しみなこの季節。「ヒートショック」に気をつけながら、安全にお風呂を楽しみましょう。



気をつけて、かみぎゅうくん! ～お風呂に潜む3つの危険～

答えは
4面へ!



ヒートショックに関すること ㊦=健康長寿推進課(健康長寿推進担当)(☎441-2872)