

冬場の体調管理のポイントを知って、寒い季節を乗り越えましょう

年が明けこれから冬本番となり、更に一段と寒くなってきます。
冬場に起こりやすい健康面の危険性、体調管理のポイントをお伝えします。

入浴の際の急激な温度変化に注意しましょう ～ヒートショック～

暖かい部屋から寒い部屋へ移動した場合、冬場は特に急激な温度変化があります。その際、人間の身体は、熱を奪われまいと血管は縮む事で、血圧が上昇します。逆に暖かい部屋に移動したり、お湯につかると血管が広がる事で血圧が下がります。

この様に血圧が何回も変動することになります。血圧が上下に大きく変動することをきっかけにして、身体に負担がかかる現象のことを「ヒートショック」といいます。

血圧の変動は心臓に負担をかけ、心筋梗塞や脳梗塞など発症する可能性があります。特に入浴で浴室に行かれる際には部屋の温度差も大きく、身体的に大きな負担がかかる可能性があります。

★こんな時には注意しましょう

- ・暖房の効いた部屋から、寒いトイレに行くとき
- ・暖かい家の中から、寒い外に出かけるとき
- ・寒い脱衣所から急に熱いお風呂に入るとき
- ・入浴後、温まった体で、急に寒い脱衣所や部屋に行くとき

高齢者の暮らしを支える総合的な相談窓口

千歳市地域包括
支援センター

きすな



マスコットキャラクターの「きすな」と「しーる」です！

★気をつけておきたいこと

- ・寒暖差の大きい場所をできる限り少なくする。
（脱衣所やトイレにおいて小型ヒーターで暖める）
- ・お風呂の湯温に注意する（41℃以下に設定する）
- ・足→腹→胸の順にかけ湯をして、体を慣らす。
- ・立ちくらみを防ぐために浴槽からゆっくりと出る。
- ・食後すぐの入浴や飲酒后、医薬品服用後の入浴は避ける。
- ・可能であれば、入浴の時間を家族に伝えるといった対応をする。



上記以外にも、夕食前・日没前の入浴はヒートショック対策に有効という意見もあります。理由として、日中はまだ外気温が暖かく、それによって脱衣所や浴室がそれほど冷え込まず温度差への適応がしやすくなり、結果身体への負担が少なくなる可能性が考えられます。

ヒートショックの予防には血圧が大きく変動しない事が大切になってきます。そのためには室内の温度差をなるべくなくし、身体に負担の少ない入浴方法を心がける事が必要になってきます。

入浴で汗をかくことによって、体の水分量が減り、脱水状態になる事があります。脱水状態を避けるため、喉が渇いていなくても、入浴前と入浴後に十分な水分補給をしましょう。

介護予防の
相談窓口

- 東区地域包括支援センター
- 西区地域包括支援センター
- 北区地域包括支援センター

Tel 0123-40-6516
Tel 0123-42-3131
Tel 0123-25-8180

- 南区地域包括支援センター
- 向陽台区地域包括支援センター

Tel 0123-22-5188
Tel 0123-48-2848

読める？
北海道
の地名



うたしない
歌志内
(北海道にある市)



かいべつ

北海道弁で「キャベツ」を指す。
主に道南で使用される、とされているが
北海道内ではあちこちの地域で通じる。

知って
る？
北海道
弁

先週号「まちがい探し 正月特別版」の答え

一切クレームはお受けできません。



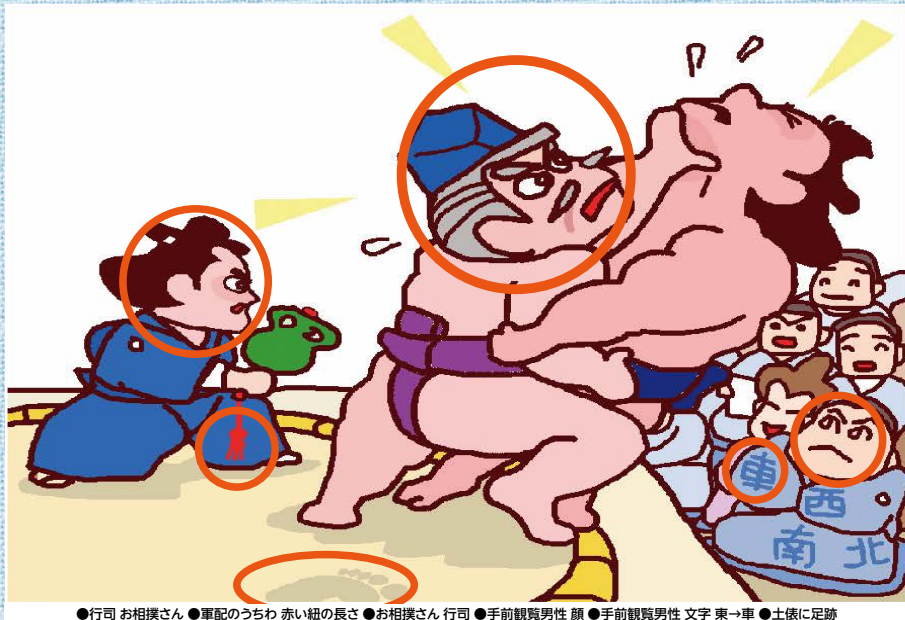
●少年 お餅を食べている ●マント 大きさ ●釜 ●女性 バンダナの端 ●女性 着物の模様 ●バケツ 取手 ●男性 ヒゲ ●男性 髪



●正月→賀屋 ●鏡餅の土台の高さ ●ねこ ●取り札の枚数 ●女性の目 ●手前男性の服に文字 ●みかん ●スーツ男性のネクタイの色



●犬→ブタ ●左から2番目男性 顔 ●左から2番目男性 刀の長さ ●中央男性 着物の模様 ●右男性 顔の傷 ●右男性 着物の着方 ●右男性 鞆 ●上州→信州



●行司 お相撲さん ●軍配のうちわ 赤い紐の長さ ●お相撲さん 行司 ●手前観覧男性 顔 ●手前観覧男性 文字 東→車 ●土俵に足跡