

旭区西部地域包括支援センター

響（ひびき）



2026年1月・2月号 (NO. 91)

発行元：旭区西部地域包括支援センター
06-6958-5030

新謹
年賀

新年あけましておめでとうございます。

旧年中は大変お世話になりました。

今年も皆様の身近な相談相手として、

親しみあるセンターを目指して参ります。

本年も変わらぬご愛顧とご指導ご鞭撻のほど、

何卒よろしくお願ひ申し上げます。



⚠ ヒートショックにご注意 ⚠

厚生労働省人口動態統計(令和5年)によると、高齢者の浴槽内での不慮の溺死及び溺水の死亡者数は6,541人で、交通事故死亡者数のおよそ3倍です。冬場こそ入浴時に気を付けてください。

重要! 急激な温度変化により、血圧が急激に変動する現象で、心臓や血管の疾患が起こることをヒートショックといいます！

暖かい室内	寒い脱衣所	寒い浴室	熱い浴槽内
血圧安定	血管が縮んで血圧上昇	さらに血圧上昇	血管が広がり血圧低下

チェック

↑ヒートショック

□入浴前に脱衣場と浴室を暖かくしておく



□湯船につかる前に、シャワーやかけ湯で体を温める

□湯船の温度はぬるめ(41°C以下)とし、長湯を避ける

□入浴前後には、コップ一杯の水分補給を



□入浴前のアルコール・食後すぐの入浴は控える

□血压が高いときには、入浴を控える

□手の届く位置に防水のスマートフォンや呼び出しボタンを置いておく

