

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

新年
謹賀

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、
何卒よろしくお願い申し上げます。



⚠ 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℃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
- ☐ 血圧が高いときには、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

