

# 津山がす丸くんの季節のお便り



## 冬に多発！ヒートショックに注意！



暖かい場所から寒い脱衣所・浴室・トイレ等へ移動した際の急激な温度差により、血圧が大きく変動し、失神・心筋梗塞・脳卒中などを引き起こすのがヒートショックです！

### 起こりやすい場所



- ・浴室、脱衣所
- ・トイレ、廊下など

### 特に注意が必要な方

- ・高齢の方
  - ・高血圧・糖尿病・心臓病のある方
- ※ 周囲の見守りが重要です！

## 特に入浴時にはご注意を！

### 入浴前に脱衣所、浴室を暖める



- ・脱衣所は暖房機などで暖める。
- ・浴室はシャワーで床・壁にお湯をかけ室内外との温度差を減らす。
- ・浴槽のふたを外し、蒸気を立てる。

### 同居する家族にひと声かける



「お風呂に入るよ～」  
「浴室を暖めようか？」など

### 家族の入浴中、特に高齢者の動向に注意

時間が長い、音がしない、突然大きな音がしたなど何か異常を感じたら声をかける。



### 入浴時のポイント 熱いお湯や長湯が好きな人は要注意

- ・お湯の温度は41°C以下、お湯に浸かるのは10分を目安に。
- ・かけ湯をする。心臓に遠い足先などから徐々にお湯をかけ慣らす。
- ・浴槽から急に立ち上がらない。  
手すりや、浴槽のへりなどを使って立ち上がる。
- ・食後すぐの入浴、飲酒後、医薬品の服用後は入浴を避ける。
- ・入浴前後にコップ1杯の水分補給。



### 万が一に備える

- ・浴室のドアは施錠しない。
- ・反応がなればすぐ119番。
- ・浴槽に沈まないようにする、浴槽の栓を抜く。  
浴槽から出せない場合はふたに上半身を乗せるなどする。

呼吸がない場合は  
胸骨圧迫、人工呼吸  
を行う！！



健康な若者にも  
起こります！  
油断は禁物だよ！



それでもやっぱり心配…という、そんなあなたにおススメの商品をご紹介します 😊(営業ですw)



ヒートショック予防に

# 浴室暖房乾燥機



後付け  
可能です！



脱衣所に



浴室に



詳しくは… 画像をタップしてメーカーホームページへ  
または弊社へお気軽に尋ねください。 お見積りは無料！

津山ガス株式会社  
TEL0868-22-7211

次回、配信もお楽しみに！