

福島区地域包括支援センターだより

福島区地域包括支援センターは
住み慣れた地域でいつまでも暮らし続けることができるように
支援を行う高齢者の相談窓口です。

冬はヒートショックに気をつけましょう

ヒートショックとは？

気温の変化によって血圧が上下し、**心臓や血管の疾患**が起ることをヒートショックといいます。血圧の乱高下によって脳内出血、大動脈解離、心筋梗塞脳梗塞などが起こります。



ヒートショックの発生状況

ヒートショックが原因とされる死亡者数はなんと年間**2万人**とも推計されています。これは**交通事故による死亡の2倍以上**です。

(日本ガス石油機器工業会より)



ヒートショックを防ぐ方法は裏面に！➡



福島区地域包括支援センター

住所：福島区海老江6-2-22
電話番号：6454-6330
月～金曜日（9時～19時）
土曜日（9時～17時30分）
お電話、来所、お気軽にご相談下さい。

合言葉は
「あれっ？と思ったら包括へ」

高齢者の相談窓口です



ヒートショックを防ぐには！

ヒートショックが起きやすい場所に注意！

- ①浴室
- ②トイレ
- ③洗面所
- ④廊下

暖かい居室から外に出るときは
気温差に特に注意しましょう！



特に入浴時このような対策をしましょう

- ・ 飲酒後のお風呂は避ける
- ・ 入る前に浴室を十分暖める
- ・ 浴室の床にマットなどを置いておく
- ・ お湯の温度は低めに41度以下に
- ・ ゆっくりとお風呂から出る



もしヒートショックになったら！

- ・ しゃがむか横になって安静にする
- ・ 無理に動かない
- ・ 状況が悪化したら救急車を呼ぶ
- ・ 入浴中の場合はお風呂の栓を抜く



出張相談会を開催しています

場 所	日 程	時 間
大阪厚生信用金庫大淀支店内 住所：鷺洲2-12-10	年金支給日	午前9時30分 ～11時30分
イオン野田阪神店2階イオン薬局前 ※共催イオン薬局 住所：海老江1-1-23	毎月15日	午後2時～4時
福島区役所1階ロビー ※共催 地域自立支援協議会 住所：大開1-8-1	毎月第4金曜日	午前10時30分 ～午後1時

気になること、
心配なことを相談
してみませんか？

