



健康情報をお届けします

吉田地区 種まき通信

R8.1月発行
吉田地区
ヘルスアップ委員会

お風呂だけじゃない！ ヒートショックにご用心

冬はヒートショックに注意が必要です！

ヒートショックとは、寒い部屋から暖かい部屋に移動するなど、**急激な温度変化で、**
血圧が急上昇・急降下すると血管や
心臓に大きな負担がかかり、病気を引き起こす
ことを言います。

入浴の時に起こりやすいですが、**寒暖差がある場面**
ならどこでも、だれでも起こりえます。



今日からできるヒートショック対策

お風呂編

浴室を
暖めておく

入浴前に
水分をとる

湯温は
41℃以下

湯につかるのは
10分程度

家族に一声かけて
から入る

お部屋編

廊下や脱衣所も
暖める

暖房器具の
活用

暖かい上着
スリッパの活用

マットや
断熱シートの活用

豆知識は裏面へ！

こんな人は要注意？ ヒートショックになりやすい人

生活習慣病がある方

高血圧の方



脂質異常症の方



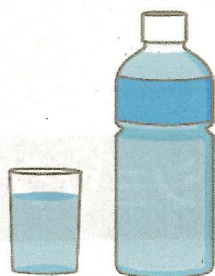
糖尿病の方



動脈硬化が進んだ状態の血管なので、急激な血圧の変動に血管が耐えられず、命に関わる状態へつながりやすい

水分補給をあまりしない方

脱水状態になると、血栓のリスクが高まるため、注意が必要です。



高齢の方

自律神経の働きが鈍り、急激な体温変化が起こると体温調節が遅れるため、注意が必要です。



ここに当てはまる人は、特に注意が必要です。
表面の対策を参考に、健康に冬を乗り切りましょう！

塩尻市の医療費紹介

<病気が総医療費に占める割合>

	年間総医療費 (円)	慢性 腎不全	脳梗塞 脳出血	狭心症 心筋梗塞	糖尿病	高血圧	脂質 異常症
塩尻市	42億4100万	6.28	1.58	0.83	5.21	3.09	1.83
長野県	1447億8600万	4.52	2.17	1.18	5.47	2.78	2.03
国	8兆9320億	4.60	2.00	1.39	5.23	2.58	1.89

塩尻市の年間総医療費のうち**6.28%**を慢性腎不全の医療費が占めています。これは国や長野県に比べて**高い**数値です。**初期は自覚症状がない**ため、大きな病気になる前に**健診受診や生活習慣の改善などの対策が重要です。**