

ヒートショックに注意しましょう

寒い日に暖房が効いた暖かい部屋から急に寒い場所

に移動すると、急激な温度差により

血圧が急に上昇し、

心筋梗塞や脳梗塞、

脳出血などが起こりやすくなります。

また、入浴中に体が温まることにより血圧が急に低下して浴槽内で意識を失い溺死する危険があります。

このような急激な温度変化によってさまざまな障害が起こることをヒートショックといいます。ヒートショックは冬場の浴室・トイレ・洗面所で起こりやすく、高齢者や生活習慣病がある人は特に注意が必要です。

ヒートショックを

予防するための対策

お風呂の場合

【入浴前に脱衣所や浴室を暖める】

脱衣所や浴室は暖房で暖めておきましょう。暖房がない場合はお湯を入れるときに風呂の蓋を開けておくことも有効です。

【湯温は41℃以下、

湯船につかる時間は10分を目安に】

長い時間入浴すると、心臓に負担がかかり疲労感が増し、ふらつきや転倒の恐れがあります。

【浴槽から急に立ちあがらない】

浴槽から出るとき、急に立ち上がると

血圧が急激に下がりがり立ちくらみを起こすことがあります。

【食後すぐの入浴は控える】

食後は平時より血圧が低くなっています。時間をおいてから入浴しましょう。

【入浴する前に家族に一声かける】

高齢者が一人になる浴室内は注意が必要です。数分おきに家族の方に見回ってもらえば安心です。

万が一、浴槽内で意識を失って引き上げることが難しければ、浴槽の排水栓を抜いて顔がお湯につからないようにして救急車を要請しましょう。

トイレの場合

【トイレに暖房器具を設置する】

トイレの温度差を少なくするために暖房器具を設置することが有効です。

セラミックファンヒーターはすぐに温まります。人がいるときだけ作動する人感センサー付きのものなどが便利です。

また、便座は暖房便座を使用しましょう。

【いきみすぎに注意する】

トイレでいきむと血圧が上昇します。暖かい部屋から移動直後は力を入れすぎないようにしましょう。

【ポータブルトイレを設置する】

ポータブルトイレを活用すれば寒い廊下やトイレに移動する必要がなくなりヒートショックのリスクも回避できます。



【問合せ】役場総務課

82-11111

日南町総合文化センター

藝術列車 日南 depuis 2022

日時／令和4年12月4日(日) 会場／さつきホール

日南町発の芸術の祭典が始まります。マタン (10:00~12:00)、マチネ (13:00~16:00)、ソワレ (17:00~20:00) の三部構成となり、「朗読とチェロ演奏」「モンデンモモと日南神楽と華道と書道」など、なかなか見られない組み合わせのステージも予定しています。詳細は日南町総合文化センター HP で随時更新します。

主催：日南町総合文化センター 企画・制作：MONDENBÜRO

宝くじ文化公演 上妻宏光“Standerd Songs”feat.佐藤竹善2023

日時／令和5年3月11日(土) 15:30 開場 16:00 開演 会場／さつきホール

チケット／全席指定 一般 2,000 円 (当日 2,500 円) 高校生以下 1,000 円 (当日 1,500 円)

この公演の入場料は、宝くじの助成により特別料金になっております。

チケット発売日 12月16日(金)

チケット販売所／日南町総合文化センター、日南町各地振興センター、ファミリアアソシエーションさき

お問合せ／日南町総合文化センター TEL (0859) 77-1111



日南町美術館

開館時間 8:30~17:00

企画展 現代作家のクレパス画展

開催期間／12月11日(日)まで 入館料／一般200円 高校生100円、中学生以下無料

展示ケース改修工事のため、美術館は12月12日から3月31日まで休館します

