

ヒートショックに気をつけましょう！

急激な温度変化には要注意！

ヒートショックは、暖かい部屋から寒い部屋への移動など、急激な温度の変化によって起こる体調トラブルです。

寒い脱衣室から急いで浴槽に入ると、温度差によって血圧が急上昇または急降下します。その結果、脳や心臓にダメージを与えて命に危険を及ぼすことがあります。

● 寒暖差の大きい場所と起きやすい事故 ●



● 入浴中のヒートショック・入浴事故予防 ●

冬季は夏季に比べて、入浴中の死亡事故が約 **10倍** に増加します。

ヒートショック対策は、入浴前に脱衣室や浴室をあらかじめ暖めておくなど、寒暖差を少なくすることが大切です。

入浴前に同居家族にひと声かける。家族が遠方の場合は、入浴前後にメール等で安否を伝える。



浴槽につかる前に、かけ湯をして体を慣らす。



入浴は浴室全体が暖まってからにしましょう。

湯温は **41℃** 以下に。



湯につかる時間は10分までを目安に。

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

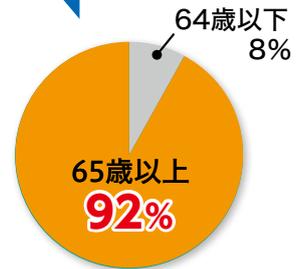
インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症を予防しましょう

高齢者はインフルエンザ・新型コロナウイルスにかかると…

肺炎や持病の重症化を起こしやすい



肺炎による死亡者の年齢



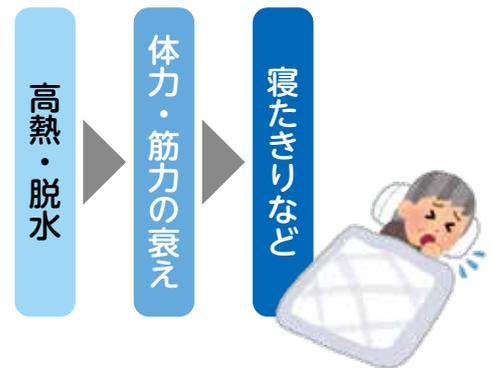
厚生労働省「令和4年(2022)人口動態統計」より

● **インフルエンザや新型コロナウイルスに感染すると、肺炎を招くおそれがあります。**

肺炎によって亡くなる方のほとんどが65歳以上の高齢者です。

● **持病の悪化や全身の衰弱**

特に糖尿病・腎臓病・心臓病・喘息などの病気が悪化するおそれがあります。



新型コロナワクチンと同時接種が可能です！

インフルエンザ・新型コロナウイルスワクチンの予防接種を受けましょう

ワクチン接種は、インフルエンザ及び新型コロナウイルス感染症の発症リスクを減らし、発症したとしても、重症化を防ぎます！

インフルエンザワクチン接種

- ※台東区では、65歳以上の高齢者は、**接種金額の一部が助成されます。**
- ※生活保護世帯の方及び住民税非課税世帯の方は無料になります。

新型コロナウイルスワクチン接種

- ※「オミクロン株 XBB1.5 対応」のワクチンを接種しています。
- ※令和6年3月まで無料で接種ができます。

日頃から感染対策を実施しましょう

* マスクの着用

くしゃみや咳などの飛沫が飛ばないようにしましょう

* 室内換気・温度・湿度

暖房中でも換気扇や窓開放で換気をしましょう
湿度：50～70%をたもつ 温度：20～25℃をたもつ

* こまめな手洗い

指先、指の間、親指、手首は特に注意して洗いましょう

* 生活習慣

適度な運動、十分な睡眠、バランスの良い食事をこころがけましょう



【問い合わせ先】 台東区役所 高齢福祉課 庶務・計画担当 電話 03 (5246) 1221

Taito
kun
©BANDAI