



# ちゅうい ヒートショックにご注意ください

ヒートショックとは、<sup>あたた</sup>暖かいところから<sup>さむ</sup>寒いところへ<sup>いどう</sup>移動するなど  
<sup>きゅうげき</sup>急激な<sup>おんど</sup>温度の<sup>へんか</sup>変化によって、<sup>けつあつ</sup>血圧が<sup>おお</sup>大きく<sup>へんどう</sup>変動するなど<sup>からだ</sup>身体に<sup>おお</sup>大きな<sup>ふたん</sup>負担がかかる<sup>げんしょう</sup>現象のことをいいます。

## さむ だつじよ 寒い脱衣所

けっかん ちぢ  
血管が縮んで

けつあつ あ  
血圧が上がる ↑



## さむ よくしつ 寒い浴室

けっかん ちぢ  
血管が縮んで

けつあつ あ  
血圧がさらに上がる ↑



## あたた よくそう 暖かい浴槽

けっかん ひろ  
血管が広がって

けつあつ さ  
血圧が下がる ↓



けつあつ きゅうげき へんか のう しんぞう ふたん  
血圧が急激に変化すると脳や心臓に負担がかかります。これにより、  
いっかせい いしきしょうがい お ばあい のうこうそく しんきんこうそく  
一過性の意識障害を起こしたり、場合によっては脳梗塞や心筋梗塞  
などが<sup>お</sup>起こり、<sup>きゅう</sup>急な<sup>しぼう</sup>死亡につながる場合があります。

ヒートショックを<sup>よぼう</sup>予防するには<sup>おんどさ</sup>温度差を<sup>すく</sup>少なくする<sup>こと</sup>事が<sup>たいせつ</sup>大切です！

### にゅうよくまえ 入浴前

- 脱衣所を暖房器具であらかじめ<sup>あたた</sup>暖めておく。  
シャワーでお湯をためる、浴槽のふたをあける等して風呂場を<sup>あたた</sup>暖めておく。
- 床が冷たい場合は<sup>ゆか</sup>マット等を<sup>ばあい</sup>敷いておく。
- 食後<sup>しょくご</sup>すぐ、<sup>いんしゅご</sup>飲酒後、<sup>すいみんやく</sup>睡眠薬等<sup>とういやくひん</sup>医薬品の<sup>ふくようご</sup>服用後の<sup>にゅうよく</sup>入浴は<sup>さ</sup>避ける。
- 同居者がいる場合は<sup>どうきよしや</sup>入浴することを<sup>ばあい</sup>伝えてから<sup>にゅうよく</sup>入る。  
(同居者は<sup>どうきよしや</sup>入浴中に<sup>にゅうよくちゅう</sup>異常がないか<sup>いじょう</sup>気にかけておく。)



にゅうよくちゅう  
入浴中

- あしさき • 足先のほうからかけ湯をしてお湯の温度に体を慣らしてから入る。
- ゆ おんど • 湯の温度は41℃以下に、湯につかる時間は10分までを目安に。
- よくそう • 浴槽からあがるときはゆっくりと立ち上がる。



にゅうよくし 入浴時だけでなくトイレや廊下などの温度差にも注意しましょう！

あたた かい部屋から寒い場所に  
いどう 移動するときは上着を着用する



だんぼうきく お  
トイレに暖房器具を置いたり  
だんぼうべんざ べんざ しょう  
暖房便座や便座カバーを使用する



れいわ ねんど まいにち  
令和7年度 毎日をアクティブに暮らすために

# ARUKU+10



10分運動するごとに記録をして、「毎日をアクティブに暮らすためにARUKU+10(以下 ARUKU+10)」を完成させましょう。条件を満たしてご応募いただいた方全員に、オリジナルクリアファイル(1人最大3枚(3種類)まで)をプレゼントします。さらに、抽選でARUKU+10オリジナルグッズを進呈します。

ウォーキング、筋トレ、スポーツ…など、楽しみながら身体を動かしましょう！

## 対象

よっかいちし ざいじゅう かつぎん かつがく さいいじょう ひと  
四日市市に在住、または通勤・通学する18歳以上の人

## 配布場所

かくちくしみん しみんまどぐち  
各地区市民センター、市民窓口サービスセンター、  
けんこう かまどぐち  
健康づくり課窓口など

## 応募方法

ゆうそう まどぐち ていしゅつ  
インターネット、郵送、ファクス、窓口にて提出  
れいわ ねん がつ にち ひつちゃく おうぼ  
令和8年1月31日(必着)までにご応募ください。

詳しくは、ARUKU+10のリーフレットをご覧ください。



よっかいちし けんこう か でんわ  
四日市市 健康づくり課 電話:059-354-8291

