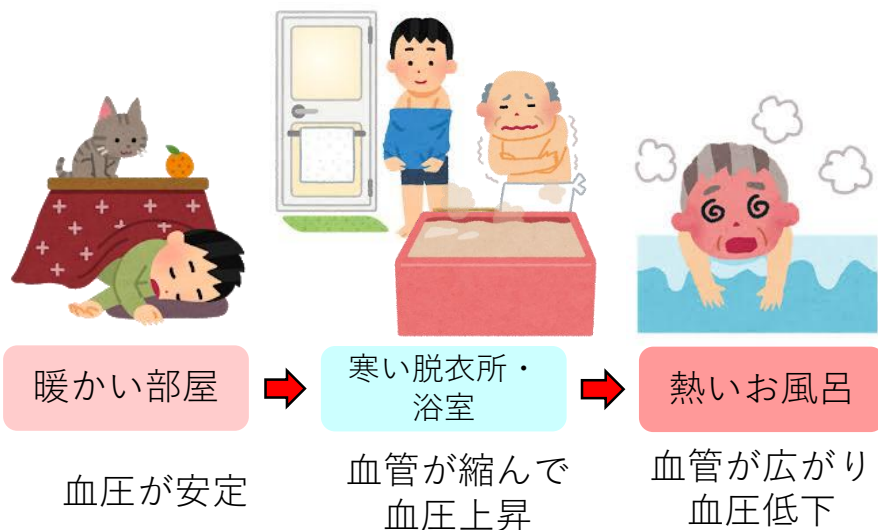


これから寒くなってくる今だからこそ知っておくべき年間約2万件おこる
家庭内事故について紹介します！

1. ヒートショックとは

- ・体内の急激な温度変化により、
血圧が大きく変動することで起きる。
- ・65歳以上は死亡リスクが高くなる。
- ・高血圧や動脈硬化の傾向がある人は
ヒートショックの影響を受けやすい。



2. ヒートショックが引き起こす病気

- ・心筋梗塞
- ・脳梗塞
- ・脳内出血
- ・大動脈解離

➡ 最悪の場合、死に至る可能性がある。

3. ヒートショック対策

- ・飲酒後すぐの入浴を控える。
- ・飲酒をするなら入浴後にする。
- ・食後1時間以上あけてから入浴する。
- ・入浴前、入浴後にはしっかりと水分補給をする。
- ・脱衣所に暖房を設置する。