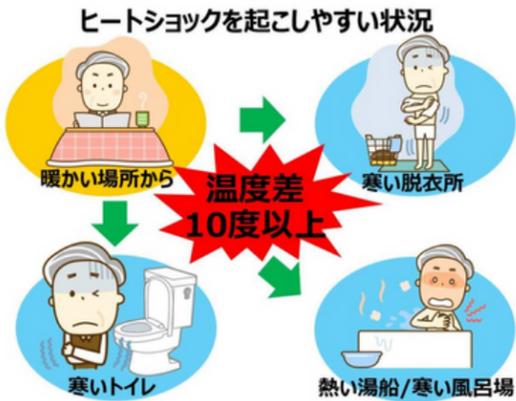




冬に注意したい健康トラブル

ヒートショック



寒い季節には入浴中に意識を失いそのまま浴槽内でおぼれるという事故が増える傾向があります。その原因の一つとされているヒートショックについて知っておきましょう。



家の中の温度差を小さくする工夫を

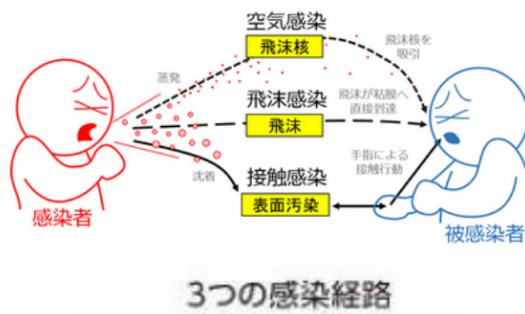
入浴前に脱衣所や浴室を暖めましょう。 あらかじめ、居室と廊下、脱衣所、浴室の温度差を少なくして入浴すると、血圧の急な変動を防ぎ、体への負担を減らすことができます。

体調が悪い時には入浴しない。 食後や飲酒後すぐの入浴も血圧低下の原因になるので控えましょう。

浴槽に入る前にはかけ湯をして浴槽から出るときは急に立ち上がらないようにしましょう。

家に一人での入浴はできるだけ避けましょう。 また長時間の入浴は避けましょう。

感染症



インフルエンザ

短時間のうちに爆発的に広がる感染症として知られています。38度以上の発熱、関節痛、筋肉痛、咽頭痛、倦怠感などの全身症状が現れます。それに関わる肺炎などを防ぐためにはワクチンなどの予防接種も有効です。

感染性胃腸炎（ノロウイルス）

冬に流行する感染性腸炎の代表的なウイルスです。ノロウイルスに汚染された牡蠣などの海産物を十分に加熱しないで食べた場合に感染するとされています。主な症状は、嘔吐、下痢、発熱などで1～3日で回復しますが、小児や高齢者は脱水などで重症化しやすく、1か月以上もウイルスは便から排出されます。

新型コロナウイルス

ウイルスは変化しており、まだまだ感染が続いています。発熱時は水分をしっかりととり、安静に過ごしましょう。

インフルエンザ・コロナウイルスはアルコール消毒、ノロウイルスは次亜塩素酸ナトリウムまたは家庭用ハイターなどで消毒しましょう。

低体温症



36.5度未満が低体温

36度未満は要注意



屋内でも油断せず寒さ対策を

室内は20℃以上を目安に

高齢者は暖房器具が苦手で使用を避けたり、節約のために室温を低めに設定したりする傾向がありますが暖房器具を上手に活用して室内を温かくすることが大切です。

低体温症のレベル

	直腸温度	意識	震え	心拍数
軽度	35～33度	正常	あり	正常
中度	33～30度	判断力低下	なし	軽度の低下
重度	30～25度	錯乱・幻覚	なし	著しく低下
重篤	25～20度	昏睡・仮死	筋硬直	著しく低下
非常に重篤	20度以下	ほぼ死亡状態	筋硬直	消失

日本救急医学会などの資料をもとに作製

感染症を予防しましょう

防ごう！感染症

うがい・手洗い・マスクで感染症を予防しましょう！

- 1 うがい**
外から帰ったらうがいをしましょう。
- 2 手洗い**
こまめに手を洗きましょう。
- 3 マスク**
人の多い場所へ行く時はマスクをしましょう。