



見なきゃ損

2月号



年末年始が終わり、早いものでもう2月！！節分です。鬼は～外、福は～内！！と豆まきましたか？寒い冬真っ只中ですが、病気やウイルスを吹き飛ばし、寒い2月を乗り切りましょう。

1. ヒートショックとは・・・

暖かい部屋から寒い部屋への移動などで起こる急激な温度変化が影響し、血圧が大きく変化することが原因（きっかけ）で起こる健康被害です。



2. ヒートショック が起こりやすい場所

●浴室 ●入浴時 ●脱衣所

脱衣所や浴室は、室内が冷えています。こうした中で衣服を脱ぐと急速に体温が奪われる為、血管が収縮し血圧が急激に下がります。

温かい湯船に入れば、温度差が血圧を上下させます。**失神や心筋梗塞、脳梗塞が起こったり・・・**その結果、転倒の危険や湯船で溺れ命を落としてしまうこともあるようです。

3. ヒートショック の影響を受けやすい方

- 高齢者（65歳以上の方は要注意）
- 高血圧
- 糖尿病
- 脂質異常症などの動脈硬化リスクがある人
- 肥満や不整脈がある人

注意

★ヒートショックによる入浴関連死は **65歳以上が80%以上** を占め、特に**75歳以上の高齢者が多くな**って

★冷え込みやすい場所は暖房器具で温めたり、上着を着用するなどして暖かくして、各家庭でできる対策を心掛けましょう。

4. 入浴中の ヒートショック を防ぐためには

- 入浴前に脱衣場と浴室を暖かくしておきましょう。
- 湯船につかる前、シャワーやかけ湯で体を温めましょう。
- お湯の温度はぬるめ（41℃以下）にしましょう。
- 入浴前後には、コップ1杯の水分補給をしましょう。
- 血圧が高いときには、入浴を控えましょう。
- 家族に一声かけてから入浴しましょう。

ぼぼこからのメッセージ

病気になった時、医療保障があると安心です。皆さん、医療保障はお持ちですか？もしまだお持ちでない方は、**長崎医療共済**を検討してみませんか？



お支払い例

『脳梗塞／64日間入院／男性／68歳』
病気になる入院 : 日額3,000円 × 64日間
三大疾病入院 : 日額2,000円 × 64日間

合計:320,000円

長崎医療共済は、0歳～満69歳までの方が加入できる生存型医療共済です!!

子ども共済 あんしんキッズ!! 0歳～満14歳まで

月々**1,000円**の掛金で **保障**

ケガ・病気 問わず 1泊入院から **日額 8,000円**

ケガによる通院 日額 2,000円保障他

生命医療共済 満15歳～満59歳まで

月々**2,000円**の掛金で **保障**

三大疾病入院の場合 最大 **日額 10,000円**

病気による入院 日額 8,000円保障他

郵送で「専用加入申込書」に記入して投函してください。



長崎医療共済生活協同組合

0120-927-966

ホームページ <http://nagasaki-iryokyosai.jp>

午前9時～午後17時まで受付
(土日祝日、年末年始は除きます)