



3月



4月

# 見なきや「損」



今年は例年になく、何日も雪が積もる厳しい寒さでしたね。  
この春は陽気で過ごしやすい日々が続くことを期待したいです。  
この季節は「寒暖差」も大きくなりますが、今号は家の中の  
「寒暖差」が引き起こす「**ヒートショック**」についてです。

## そもそも「ヒートショック」って？

暖かい場所から寒い場所への移動など、温度の急な変化が与える血圧の乱高下により心臓や血管の病気を引き起こしてしまうことです。お風呂で頭がクラクラしたことはありませんか？もしかすると軽い「ヒートショック」の症状かもしれません。



### ※ヒートショックの起こりやすい場所

- ①. 浴室
- ②. 脱衣所
- ③. トイレ

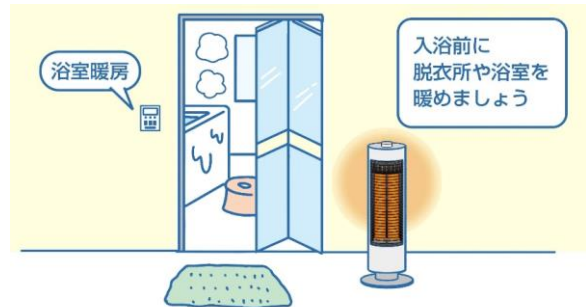
例)

暖かいリビング → 寒い脱衣所 → 浴槽内  
(血圧安定) (血圧上昇) (血圧低下)

入浴中に意識を失い、そのまま浴槽内で溺れて亡くなる不慮の事故が増えています  
特に高齢者については、交通事故による死者数の約2倍！

### ○入浴時の「ヒートショック」を防ぐためには？

- ・ 入浴前に脱衣所や浴室を暖めておく
- ・ 湯温は41度以下、お湯につかる時間は10分までを目安に
- ・ 浴槽から急に立ちあがらない
- ・ 食後すぐの入浴や、飲酒後、安定剤や睡眠剤服用後の入浴は避ける
- ・ お風呂に入る前に、家族にひと声かける
- ・ 入浴の前後に水分の補給をする



本来はリラクゼーション効果を与え、健康増進にも役立つ入浴です。  
ヒートショック対策をしっかりと行って、安心・安全に入浴を楽しみましょう。

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!!



**こども共済 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 **月額 8,000円**

ケガによる通院 **月額 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 **月額 10,000円**

病気による入院 **月額 8,000円**保障他