

# つぐ診療所だより



## 注意

平成 24 年 2 月緊急掲示用 第 48 号

設楽町つぐ診療所 愛知県北設楽郡設楽町津具字中林 26

★時間外の診療依頼は先に診療所TEL83-3001 までご連絡ください。

### ★急激な温度変化にご注意!!

暖かい居間から寒い廊下に出て、冷えた脱衣場で裸になり熱い風呂に入る、こんなことをすると血圧や心臓に大きな影響を与え脳出血や心筋梗塞などを起こしかねません。急激な温度変化が体にもたらす影響（ヒートショック）での死亡は家の中での死亡の4分の1を占め、交通事故の死亡者数より多いといわれています。

特に高齢者の方や、高血圧・糖尿病・心臓病・動脈硬化などの病気のある方は要注意です。

予防対策としては

#### ①脱衣室と浴室、トイレなどを十分暖かくしておく。

- ・暖房器具を用いる。 ・シャワーで給湯をする。
- ・浴槽に湯が沸いたらしばらく浴槽のふたを開け浴室を温める。
- ・浴槽の床にマットやスノコを敷く。

#### ②熱い風呂を避ける。

- ・高齢者や高血圧の人は一番風呂を避ける。
- ・かかり湯をする。半身浴にする。

③食事後すぐや飲酒後の入浴は避ける。

④風呂から出る時も急に立ち上がらない。

⑤家族が時々声をかけチェックする。

まだまだ寒い季節が続きます。くれぐれも気をつけてこの季節を乗り切ってください。

設楽町つぐ診療所長：高木健太郎