



寒い季節に多い 温度差で起こる ヒートショック

ヒートショックとは？

ヒートショックとは、急激な温度の変化によって血圧が上下することで心臓や血管の疾患が起こることをいいます。血圧の乱高下に伴って、失神や不整脈を生じたり、心筋梗塞や脳卒中など、突然死を引き起こすこともあります。

冬場の入浴には特に注意を

ヒートショックは気温の下がる冬場に多く見られ、暖房の効いたリビングから脱衣所へ移動し、浴槽に入る時などに起こります。

ヒートショックの予防のポイント

- ① 脱衣所と浴室を温める（暖房器具の使用）
- ② お風呂の温度は低めに設定（38～40℃程度）
- ③ ゆっくりと浴槽から出る（急に立ち上がらない）

～きちんと対策をして、安全にお風呂を楽しんでください～

こんな時の入浴は控えましょう

- 体調が悪いとき
- 早朝、深夜の入浴
- 飲酒、食事の直後
- 運動の直度
- 血圧降下剤、精神安定剤、睡眠薬の服用後



準備しよう 『命のカプセル』 ～情報更新も忘れずに！～

箕輪町セーフコミュニティくらしの安全対策委員会では、高齢者の不安感の軽減と救急搬送時の素早い対応を目的として、箕輪町在住の70歳以上の方もしくは障害者手帳をお持ちの方を対象に携帯型「命のカプセル」を無料で配布しています。ご希望の方は、役場2階 総務課までお越しください。



- ① 命のカプセル（本体）
- ② 緊急連絡カード
- ③ ストラップ（首掛け用）

携帯型「命のカプセル」とは？

緊急連絡カードに氏名、かかりつけ医、服用薬、緊急連絡先などの情報を記入し、カプセルの中に入れて携帯しておくものです。

外出先で救急搬送された際、救急隊が本人に代わり、個人情報医療機関へ伝達できるため、搬送先の病院で素早い対応が可能になります。



命のカプセルは、定期的に緊急連絡カードの更新が必要です！

せっかくの命のカプセルを携帯していても、中の情報が古い、またはいつの情報かわからない場合、残念ながら医療現場では使用できません。年に1度は緊急連絡カードを更新し、必ず記入日を記載しましょう。

※下の緊急連絡カードを切り取って両面記入し、古いカードと入れ替えてご利用ください。

箕輪町セーフコミュニティ推進協議会 「くらしの安全対策委員会」				緊急連絡カード <small>油性ボールペンにて記入下さい（裏面もあります）</small>			
氏名 フリガナ		生年月日		年 月 日生			
		T・S・H					
住所 箕輪町		電話番号					
緊急連絡先氏名及び連絡先			緊急連絡先の方と本人との関係				

