

温度差を
なくそう!!

STOP! ヒートショック!

暖かい場所から
寒い場所への移動



寒い脱衣所



こんな場面は

要注意!!

寒いトイレ

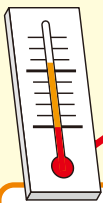


寒い浴室



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、**急激な温度変化**により血圧を大きく変動させることです。**脳卒中や心筋梗塞などの重篤な疾患を引き起こす**ことにつながります。



ヒートショックを防ぐためには**温度差**を少なくしよう!

Point

家の中の温度差を少なくし
室温は18度以上にしましょう。

※高齢者や小さなお子様がいる家庭は
より暖かい温度にしましょう。

足下から冷えるので
暖かい靴下をはいたり
ホットカーペットを
利用しましょう。

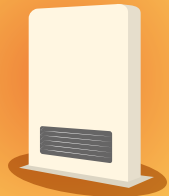


Point

トイレや脱衣所は寒いので
簡易ヒーターなどを設置しましょう。

手を洗うときは、
ぬるま湯が
オススメまる～

高断熱・高気密な
家は温度差が
少なくなるまる～



Point

体に負担をかけないために
お風呂の温度は41度以下
入浴時間は10分以内にしましょう。

入浴前は家族に声
をかけるまる～



Point

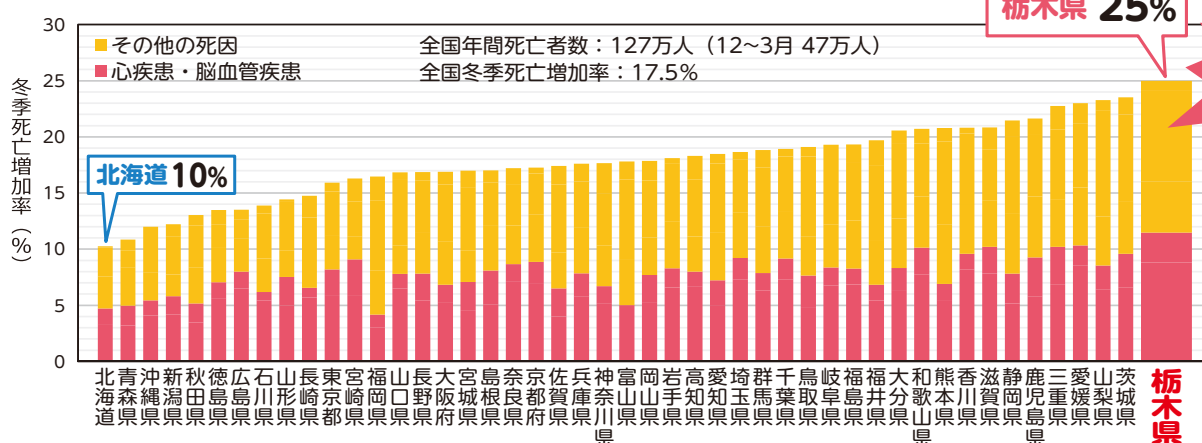
感染対策のために、こまめに換気
をして、空気を入れ換えましょう。

暖かい格好をして
身体を冷やさない
ようにするまる～



栃木県の冬は脳卒中・心臓病による死亡が増える!!

都道府県別の冬季死亡増加率(死因内訳)



**全国
ワースト
1位**

(出典：厚生労働省 人口動態統計(2014年)都道府県別・死因別・月別からグラフ化)

栃木県は脳卒中や心臓病の死亡率が全国と比べるととても高いです。ヒートショックを予防しましょう!