

冬の入浴はヒートショックにご用心

凍えるような冬、入浴の際に寒い脱衣所で衣服を脱いで、鳥肌を立ててブルブル震えながら浴槽に急ぐなんてことはありませんか？
暖房で暖かい居間などと暖房のない脱衣所や浴室との温度差により、短時間のうちに血圧の急激な上昇や下降が引き起こされます。これをヒートショックといいます。ヒートショックは体に大きな負担をかけるため、冬の入浴中の突然死の大きな要因になります。

家庭内でヒートショックにより亡くなる方は全国で推定14,000人。これは交通事故による死亡者数の約2倍にあたります。温度差が大きくなりがちな12月、1月は、1年のうちで入浴中の突然死が最も増えるので特に注意が必要です。

ヒートショックによる事故を防ぐには？

ヒートショックを防ぐには、温度差をできるだけ小さくしておくことが重要です。

●脱衣所に暖房器具を置いて暖かくしておく。

●浴室を暖かくしておく

浴室暖房が効果的！ない場合は、前もって浴槽のフタを開けておいておけば、浴室を温めることができます。

●高齢者は二番目以降に入浴する

浴室内がより暖まった状態に入るのがおすすめ。またできるだけ間隔をあけず入るのがコツ。

●お風呂の温度は低めに

お湯が熱いと心臓に負担がかかるので、設定温度は38℃～40℃程度のぬるめに。

●食後一時間以上あけてから入浴する

食後すぐに入浴してはいけません！食後は、消化器官に血液が集まっています。その為、血圧が少し下がり気味なので注意が必要です。



暖かい室内	寒い脱衣所	浴室も寒い	熱めの浴槽内
血圧安定	血管が縮んで 血圧上昇	血圧が さらに上昇	血管が広がり 血圧低下

●「半身浴」のほうが心臓に負担がかからない

●入浴前後にコップ1杯ずつ水を飲む

入浴すれば汗をかき、体内の水分がでていくので、補うために水を飲みましょう。水分が減り、血液がドロドロになると、脳梗塞や心筋梗塞になりやすいです。

残りわずか
5台限り!

ファンヒーター

NORITZ
GFH-4002S

- ・エコ運転 ・おはよう運転 ・おやすみ運転 ・操作ロック
- ・8時間消し忘れタイマー など機能充実!

スイッチオンで、5秒で温風！
点火時、消火時、においなし！
燃料補給の手間なし！

木造11畳まで
コンクリート15畳まで

¥16,200 (税込)

売切御免

クリスマスフェア2014のお礼

12月6日(土)、7日(日)に倉敷で行いましたクリスマスフェア2014に多くのお客様にご来場いただき、誠にありがとうございました。

今後ともご愛顧の程、どうぞよろしくお願い致します。

-EVENT CALENDAR-

イベントカレンダー

Sanctuary of Valentine

12月18日(月)～1月4日(日)
18:00～21:00

所/バレンタインパーク作東
(美作市江見945)
交/中国道作東ICから5分
料/無料
問/0868-75-1115
(作東バレンタインホテル)

■“恋人の聖地”に認定されているバレンタインパーク作東を彩る。LED約3万球のイルミネーションが点灯し、ロマンチックな雰囲気となる。

矢立の神事

1月3日(土)
9:00頃

所/吉備津神社
(岡山市北区吉備津931)
交/岡山総社ICから国道180号経由で30分
駐/あり(有料360台)
問/086-287-4111

■おとぎ話「桃太郎」のモデルといわれる吉備津彦命を祀る吉備津神社の正月行事。健康と招福を祈願して空高く矢を放つ。

田倉牛神社の大祭

1月5日(月)

所/田倉牛神社
(備前市吉永町福満898-3)
交/山陽自動車道備前ICから約15分
P/あり(500円)
問/0869-84-2513
(吉永町観光協会)

■空へつきさすような石段を登ると、20万個とも30万個ともいわれる備前焼の牛の山が参拝者を迎える。願いのある人はこれを1体借りて帰り、叶った時には借りた1体に新しい1体を付けて返す。

千光寺 除夜の鐘

12月31日(水)

所/千光寺
(尾道市東土堂町15-1)
交/JR「尾道駅」からバス5分「長江口」～
ロープウェイ約3分「頂上駅」徒歩10分
問/0848-23-2310

■千光寺では、大晦日の22時30分から除夜の鐘をつき始め、24時になったら8つついて終わる。22時頃から番号券が配られ、数には限りなくつくことができる。「日本の音風景100選」にも選ばれた鐘の音を聞こうと多くの人が訪れる。