

自らの健康管理
ができる

冬の健康管理について知ろう！

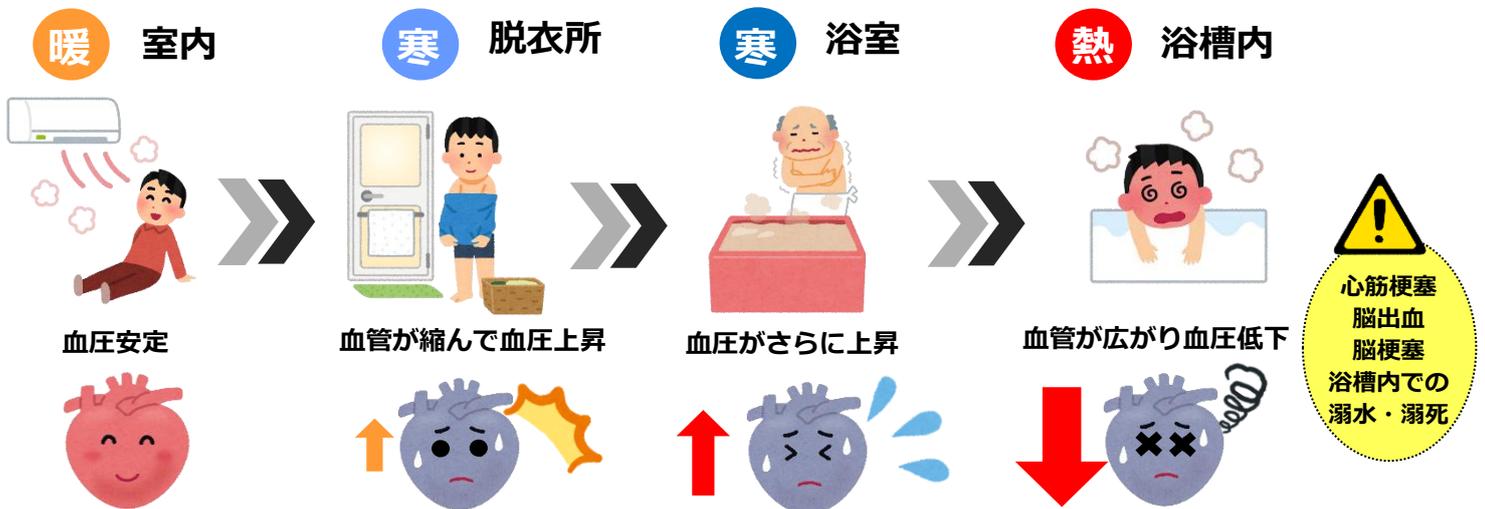
冷え込む冬は、誰もが体調を崩しやすい季節です。冬の体調不良というと、皆さん何を思い浮かべますか。今回は、冬に起こりやすい「ヒートショック」や「感染症」について紹介します。

～冬に注意したい「ヒートショック」～

ヒートショックとは、暖かい屋内から寒い部屋や屋外に移動するなど、急激な温度変化により**血圧が急激に上下**することで、**心筋梗塞**や**不整脈**、**脳出血**・**脳梗塞**などの発作を起こすことをさします。

特に注意したいのが、冬に多い「ヒートショック」による**入浴中の事故**です。暖房のきいた暖かい部屋から、冷え込んだ脱衣所に移動して衣服を脱ぎ、浴室も寒いと、血管が縮まり血圧が一気に上昇します。その後、浴槽に入り体が温まってくると血管が広がり、急上昇した血圧が下がります。

この急激な血圧の変化により、一時的に脳への血液供給が不足して「貧血」状態になり、**めまい**、**立ちくらみ**、**失神**などを起こし、入浴中に転んだり、浴槽内で溺れて亡くなる事故につながったりすることもあります。



～ヒートショックによる入浴中の事故を予防するためのポイント～

その1

入浴前に脱衣所や浴室を暖めておく。



その2

湯温は41度以下、お湯につかる時間は10分までを目安にする。

10分まで



41度以下



その3

浴槽から急に立ち上がらない。



浴槽のへりにつかまってゆっくり立ち上がるぞ～♪

その4

食後すぐの入浴や、飲酒後、医薬品（精神安定剤、睡眠薬等）服用後の入浴は避ける。



その5

お風呂に入る前に、同居する家族にひと声かけて、意識してもらう。



※参考：
政府広報オンライン
〈交通事故死の約3倍!?
冬の入浴中の事故に要注意!〉
<https://www.gov-online.go.jp/article/202111/entry-9952.html>

～冬の感染症に負けない～

感染症とは、ウイルスや細菌などの「病原体」が体内に侵入し、増殖することで起こる病気です。感染症には、インフルエンザ、新型コロナウイルス、ノロウイルスなど、人から人にうつるものがあります。

これらの感染症対策では、人から人へうつる「感染の経路」を遮断することが重要です。日常生活で、以下の点に気を付けましょう。

手洗い・うがい

帰宅した時、食事の前などに、手洗いうがいをします。アルコール性手指消毒剤も有効です。



マスク着用

咳やくしゃみをしている場合は、マスクを着用する。



換気

窓を開けたり、扇風機、サーキュレーターなどを用いて、室内の汚れた空気を外に排出する。



～感染症による嘔吐物や排泄物を扱う時は～

嘔吐物、排泄物等を扱う時、看病をする時は、手袋・マスク・エプロンを着用しましょう。

特にノロウイルスの殺菌には、アルコール消毒ではなく、次亜塩素酸ナトリウムを含む家庭用塩素系漂白剤による消毒が有効です。もしもの時に備えて、ぜひ準備してみてください。

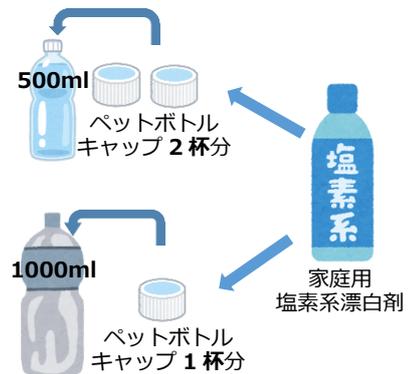
例として、以下に「塩素濃度約5%の家庭用塩素系漂白剤」を使用した消毒液の作り方を紹介します。

濃 嘔吐物や排泄物で直接汚染されたもの（例：床・シューズ等）

①塩素濃度	1000ppm (0.1%) 以上
②作り方	水 500ml に対しペットボトルキャップ 2 杯 (約 10ml)

薄 患者が触れたものや、日常の拭き取り清掃（例：ドアノブ・食具等）

①塩素濃度	200ppm (0.02%) 以上
②作り方	水 1000ml に対しペットボトルキャップ 1 杯 (約 5ml)



使用上の注意点

商品に記載のある使用方法をよく確認して使用するほか、特に次の点に注意してください。

- ・人体に対して使用しない。
- ・消毒薬は噴霧しない。
- ・換気をしながら使用する。
- ・他の薬剤と混ぜて使用しない。酸性の薬剤と混ぜると有毒なガスが発生するので注意する。

※参考：厚生労働省〈感染対策の基礎知識〉<https://www.mhlw.go.jp/content/000501120.pdf>

〈感染対策・健康や医療相談の情報〉<https://www.mhlw.go.jp/stf/covid-19/kenkou-iryousoudan.html>

板橋区 HP 〈消毒薬の選び方・使い方〉<https://www.city.itabashi.tokyo.jp/kenko/kansensho/1056586.html>