

回 覧	豊野保健 センターだより 	第47号 2025年1月発行 長野市豊野保健センター 長野市豊野町豊野 624-2 Tel.257-5871
--------	--	--

こころの健康づくり講演会を開催します

年齢を重ねると、自分の身体の衰えや大切な人との別れなど大きなストレスを抱えることが多いと言われています。

高齢期のメンタルヘルスケアについて正しく理解することで、心身の健康を保ち、いきいきと過ごすためのコツを一緒に学んでみませんか。

高齢期の方だけでなく、幅広い世代の方のご参加をお待ちしております。



日時： 令和7年1月28日（火）

午後1時30分～午後3時（受付は午後1時から）

場所： 東部保健センター 2階 集団指導室
（富竹1570番地1）

内容：①午後1時30分～2時

保健師による講話：ゲートキーパーについて

②午後2時～3時

講師による講話：高齢期をいきいきと過ごすために
～高齢期のメンタルヘルスケアについて～

講師： 医療法人聖峰会 佐藤病院 浅井由佳 医師

定員： 70名（定員になり次第締め切ります）

申込み： 電話で東部保健センターへ

☎ 026-295-3330

※参加費は不要です。

※託児はありませんので、ご了承ください。

※当日、風邪症状のある方は参加をご遠慮ください。



ヒートショックに気をつけましょう

ヒートショックとは？

○急激な温度変化によって血圧が上下に大きく変動する事などが原因で起こるものです。
○血圧の変動で血管や心臓に大きな負担がかかり、意識消失や脳梗塞、心筋梗塞などに
つながる恐れもあります。

○高齢者の方や、高血圧・糖尿病・脂質異常症などの持病がある方は、起こりやすい傾向にあります。

○家庭内では、浴室やトイレで起こることが多いとされています。

令和5年の厚生労働省人口動態調査によると、高齢者の浴槽内での不慮の事故による死亡数は6000人を超え、交通事故による死亡数の約3倍となっています。



出典：政府広報オンライン

<https://www.gov-online.go.jp/useful/article/202111/1.html>

どんなことに気をつけたらいいの？

浴室・脱衣所で

- ・寒暖差をなくすため、浴室や脱衣所を暖房器具やシャワーなどで温めておく。
- ・食後1時間・飲酒後・薬を飲んだ後は入浴を避ける。
- ・お湯の温度は41度以下、お湯につかる時間は10分を目安にする。
- ・入浴前後にコップ1杯程度の水分を補給する。

同居家族がいる方は…
入浴中であることを家族に伝えておきましょう



トイレで

- ・便座は暖房器具やカバーを使い、暖かくしておく。
- ・上着を羽織って行く。

もしも起きてしまったら…

- 声掛けに反応がない場合、むやみに頭をゆすらず、救急車を呼ぶ。
- 嘔吐がある場合、喉につまらないよう、顔を横に向けて寝かせる。



このほかにも…

自分の普段の血圧の値を知っていますか？血圧には日内変動があります。普段の血圧の状態を正確に知ることは、ヒートショックだけではなく、脳卒中や心臓・腎臓の病気を防ぐことにもつながります。

