



# 山崎先生からの 瓦版 第10回



発行:2026.1

新年あけましておめでとうございます。今年もよろしくお願い  
します。

寒さが厳しくなり体調管理が難しい季節です。部屋は暖かくして  
いますが廊下や洗面所は寒い、あったかいお風呂を出た後の脱  
衣場が寒い、こういった状況で起こりやすいのがヒートショック  
です。暖かい部屋から寒い廊下へ出ると血管が収縮して血圧が上  
昇します。逆に寒いところから暖かい場所への移動では血管が拡  
張して血圧が下がります。血圧の変動が大きいと脳の血流障害が  
起こりめまい、立ちくらみ、一過性の意識障害が起こります。日  
本人に多いのは入浴時の事故です。ショックで意識障害を起こし  
浴槽で溺れて事故になります。高齢者、高血圧など生活習慣病を  
持っている方はより注意が必要です。

対策としては浴槽の温度を42度を超えないようにする、飲酒後  
や体調が悪い時は入らない。水分補給するのもよいです。入浴時  
には家族に声をかけて入りましょう。入浴は清潔を保持し気分を  
リラックスさせてくれます。事故につながらないように注意しなが  
ら行ってください。

## 【公式LINE(ライン)のご案内】

公式LINEでは、ケアプラザ事業等  
の「月のご案内」や「講座のお知らせ」  
等を配信しています。「友だち追加」  
よろしくお願いします。



## 【お問合せ・連絡先】

〒231-0856 中区箕沢13-204  
横浜市箕沢地域ケアプラザ  
Tel045-663-6960  
fax045-228-1828

