



冬場に高齢者の入浴事故が多発！ ヒートショックを防ごう

ヒートショックとは？

急な温度差により血圧が急激に変化することで、一時的に脳内に血液が回らない貧血状態になり一過性の意識障害を起こすことがあります。

家の中の温度差に注意！

リビングは暖房がきき暖かいです。脱衣所や浴室、トイレなどは冷え込んでいる場合が多く、温度差によって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。このような急激な変化が、ヒートショックを引き起こします。

ヒートショックを起こしやすい方

- 65歳以上
- 肥満、睡眠時無呼吸症候群がある
- 高血圧、糖尿病、脂質異常症などがある
- 心筋梗塞、不整脈がある
- 熱いお風呂を好む
- 食後や飲酒後に入浴する
- 入浴の時間が長い



注！ ヒートショックを防ぐために

◇入浴前に脱衣所や浴室を温めておく

急激な血圧の変動を防ぐため、暖房器具を使い各部屋の温度差をなくす。浴室に暖房器具がない場合は、「浴槽にシャワーで給湯し蒸気をためる」、「浴槽の蓋を開けておく」など、できるだけ浴室内を温める。

◇食後や飲酒後の入浴は避ける

食後や飲酒後は一時的に血圧が低下する。食後すぐの入浴は避け、飲酒後もアルコールが抜けるまでは入浴しないようにする。

◇浴槽から急に立ち上がらない

急に立ち上がると体にかかっていた水圧がなくなり、圧迫されていた血管が一気に拡張し、脳に行く血液が減ることで脳が貧血のような状態になる。浴槽から出るときは、ゆっくり立ち上がることを心掛ける。

◇湯温は41℃以下、入浴時間は10分を目安にする

胸の下ぐらいを目安に浴槽につかり、長時間の入浴は避ける。

あなたが変われば
エイズのイメージが変わる。
UPDATE HIV!

(2023年度世界エイズデーキャンペーンテーマ)

12月1日は世界エイズデー

今年度の世界エイズデーのキャンペーンテーマは、社会を構成する一人一人の「あなた」に呼びかけるメッセージとなっています。この機会に、HIV/エイズを自分のこととして捉え、新しい知識にアップデートさせましょう。

知識のアップデート

▶エイズは病気の名前、HIV(ヒト免疫不全ウイルス)はエイズを引き起こすウイルスの名前で、HIV感染=エイズではありません。エイズを発症する前にHIV感染を知り、適切な治療を受けることで体内のウイルス量が減少します。そうすることでエイズを発症することなく、感染前と変わらない日々を送ることができます。

▶日本の流行の状況
2022年の新規HIV感染者632件、新規エイズ患者252件で、6年続けて前の年を下回っています。新規感染報告者のうち、およそ3割がエイズを発症して見つかっており、自身がHIVに感染していることを知らない人が数多く存在すると推定されています。

HIV検査について

HIV感染に特徴的な症状は無いため、感染したかどうかを調べるためにはHIV検査を受けるしかありません。

滝川保健所で匿名・無料で受けられます。時間は約1時間程度です。また、不安なことを匿名で相談することもできます。(最近感染が増えている梅毒の検査も一緒に受けることができます。)

□検査のタイミング 感染の機会があつてから3カ月を経過してから

□検査結果 陰性の場合…当日本人にお伝えします
陰性でない場合…二次検査を行ない、2週間後お伝えします

□検査の申込み・相談・問合せ
滝川保健所 エイズ相談予約専用電話 ☎24-3666 (担当が直接対応)
平日 8時45分～17時30分 (年末年始祝日除く)

※自分の住んでいる地域以外でも検査を受けられます。詳しくはHIV検査情報検索をご覧ください。



元気がみつかる場所 「ほろカフェ」

誰もが気軽に参加できるコミュニティカフェです。美味しいコーヒーを飲みながら健康について楽しくお話しませんか。

- 日時 12月14日(木) 14:00～15:30
- 場所 あかびら市立病院 かあさん食堂「ぼらん亭」
- テーマ 体成分測定～自分を知って体質改善～