



# ヒートショック

ちゅうい  
に注意しましょう！

## ヒートショックとは…

きゅうげき おんどへんか けつあつなど おお へんどう こと からだ  
急激な温度変化で血圧等が大きく変動する事により、体がダメージ  
う を受けることをいいます。例えば、お風呂では 暖かい部屋から寒い  
たと ふろ あたた へや さむ  
だついじょ い いふく ぬ さむ よくしつ はい けっかん ちぢ けつあつ  
脱衣所に行って衣服を脱ぎ、寒い浴室に入ると血管が縮まって血圧が  
いっき あ ご あつ ゆぶね けっかん ひろ けつあつ  
一気に上がります。その後、熱い湯船につかると血管が広がって血圧  
さ が下がります。急激な血圧の変化により、脳や心臓に負担がかかり、  
しっしん のうこうそく しんきんこうそく お きゅう しぼう  
失神したり、脳梗塞や心筋梗塞などが起こったりして急な死亡につな  
ばあい  
がる場合があります。



## ヒートショックを**よぼう**予防しましょう！

### 【だついじょ ふろば 脱衣所とお風呂場】

- にゅうよくまえ だついじょ ふろば あたた ふろ あ  
・入浴前に脱衣所や風呂場を暖めておく。(風呂のふたを開けて  
おく、シャワーを出しておくことでも風呂場の室温は上がります。)
- ゆ おんど どい か ゆ じかん ぶん めやす  
・湯の温度は41度以下に、湯につかる時間は10分までを目安に。
- ゆ よくそう きゅう た あ  
・湯からあがるときは浴槽から急に立ち上がらない。
- しょくご にゅうよく いんしゅご にゅうよく ひか  
・食後すぐの入浴、飲酒後の入浴は控える。



## 【トイレ】

べんざ だんぼうべんざ べんざ あたた  
・便座カバーや、暖房便座で便座を暖かくしておく。

うわぎ くつした ちゃくよう  
・上着や靴下を着用していく。

はいべん しょくせいかつ せいかつしゅうかん き つ  
・スムーズに排便できるように食生活など生活習慣にも気を付ける。

はいべん じ つよ けつあつ へんどう きけんせい  
(排便時に強くいきむと血圧が変動しやすく、ヒートショックの危険性が  
たか  
高くなります。)



あたた へ や さむ ろうか で ちゅうい  
※ 暖かい部屋から寒い廊下に出るときも注意しましょう。

## 令和6年度 よっかいち あるく 四日市をARUKUマップ



よっかいち あるく りょう  
「四日市をARUKUマップ」を利用して、  
けんこう と く  
健康づくりに取り組んでみませんか？



ばんうんどう きろく よっかいち あるく い か あるく  
10分運動するごとに記録をして、「四日市をARUKUマップ(以下 ARUKUマップ)」  
かんせい じょうけん み おうぼ かたぜんいん れいわ ねんどばん  
を完成させましょう。条件を満たしてご応募いただいた方全員に、令和6年度版  
あるく かん ひとりさいだい こ しゅるい  
ARUKUオリジナル缶バッジ(1人最大3個(3種類)まで)をプレゼントします。  
ちゅうせん めいさま あるく しんてい  
さらに、抽選で200名様にARUKUオリジナルグッズを進呈します。

ウォーキング、筋トレ、スポーツ…など、楽しみながら身体を動かしましょう！

たい しょう  
対 象

よっかいちし ざいじゅう つうきん つうがく さいじょう  
四日市市に在住、または通勤・通学する18歳以上

はいふばしょ  
配布場所

かくち くしみん しみんまどぐち  
各地区市民センター、市民窓口サービスセンター、  
けんこう かまどぐち  
健康づくり課窓口など

おうぼほうほう  
応募方法

ゆうそう まどぐち ていしゅつ  
インターネット、郵送、ファクス、窓口にて提出  
れいわ ねん がつ にち ひつちやく おうぼ  
令和7年2月28日(必着)までにご応募ください。

くわ あるく らん  
詳しくは、ARUKUマップをご覧ください。



はっこう よっかいちし けんこう か でんわ  
発行 四日市市 健康づくり課 電話:059-354-8291

