

冬場の入浴

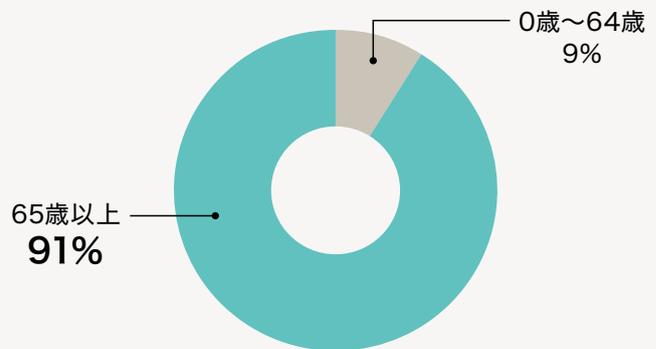
ヒートショックに気をつけて

ヒートショックとは、急激な温度の変化によって起こる体調トラブルのことで、特に寒暖差が大きい冬場の入浴時に発生します。高齢者の脳や心臓にダメージを与え、関連する入浴中の死者は交通事故をはるかに上回ります。

東京23区における
65歳以上の入浴中の死亡件数



入浴中の死亡者の割合 年代比
(平成30年～令和4年平均)



出典：「東京都保健医療局東京都監察医務院統計」より

入浴時の事故が多くなる原因の一つは、急な温度差による**血圧の急激な変化**です。/

室内	脱衣所	浴室	浴槽内
 暖	 寒	 寒	 熱
血圧安定	血管が縮んで血圧上昇	血圧がさらに上昇	血管が広がり血圧低下

入浴中の 事故を 防ぐために

- ☑ 食後すぐの入浴や飲酒後の入浴は控えましょう。
- ☑ 入浴前に脱衣所や浴室を暖めておきましょう。
- ☑ 熱い湯温、長風呂は危険が増しますので注意しましょう。
- ☑ 心筋梗塞、高血圧症、脳血管疾患などの持病がある方は、注意して入浴しましょう。
- ☑ 入浴の前に家族にひと声かけましょう。



地域の皆さまの気づきで、守られる命があります。

「ちょっと気がかり」なことがありましたら、区や地域包括支援センターにご連絡・ご相談ください。

台東区内の地域包括支援センター

あさくさ	03 - 3873 - 8088	浅草4 - 26 - 2
やなか	03 - 3822 - 1556	谷中2 - 17 - 20
みのわ	03 - 3874 - 9861	三ノ輪1 - 27 - 11
くらまえ	03 - 3862 - 2175	蔵前2 - 11 - 3
まつがや	03 - 3845 - 6505	松が谷4 - 4 - 3
たいとう	03 - 5846 - 4510	台東1 - 25 - 5
ほうらい	03 - 5824 - 5626	清川2 - 14 - 7

相談受付時間 月～土曜日 午前9時～午後5時（日曜・祝日は休業）

見守りサポートアイテムをご活用ください



自宅

救急医療情報キット

救急・救命時に備え、あらかじめ医療情報や緊急連絡先などを、医療情報シートに記入して専用の容器(キット)の中に入れ、冷蔵庫に保管しておくものです。

駆けつけた救急隊などが、保管されているキットの情報シートから医療情報などを確認し、迅速な支援活動につながります。



配付対象

- ① 65歳以上のひとり暮らし高齢者
- ② 65歳以上の高齢者のみの世帯に属する者
- ③ 日中又は夜間に、居所において一人になる65歳以上の高齢者
- ④ 上記①～③に準ずる状況にある方

配付場所

地域包括支援センター（区内7ヶ所）
高齢福祉課（区役所2階⑤番）

外出先

救急安心カード

外出時の緊急事態に備えて、身元確認につながる情報(氏名、緊急連絡先、医療情報など)を記入できる携帯用カードです。かばんや財布、携帯ケースなどに入れて持ち歩くことで、いざという時に役立ちます。

配付場所

台東区役所 高齢福祉課(区役所2階⑤番)
危機・災害対策課(区役所10階)
地域包括支援センター（区内7ヶ所）

台東区救急安心カード			
住所			
氏名		性別	男・女
生年月日	明・大 昭・平	年 月 日	血液型
電話			

このカードは、不慮の事態に備え、常時携帯ください。
このカードは、身分証明等には使用できません。

問い合わせ先

〒110-8615 台東区東上野4-5-6 台東区役所 高齢福祉課 庶務・計画担当 電話 03(5246)1221