## 健康性のご案内

演題名 : 冬に急増 入浴中の事故

日 時 : 令和7年12月13日(第2土曜日)15:00~16:00

会 場 :県民健康センター2階 大研修室

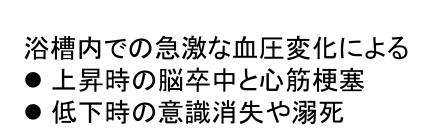
講 師 :県民健康センター所長 田中 正樹

事前の申し込みは不要です。講演は無料です。

冬に急増する入浴中の事故を防ぐため、原因や注意点、予防策をわかりやすく解説します。

## 急激な血圧変化を防ぐ入浴法

- ①脱衣所や浴室を暖め、温度差を少なく
- ② 浴槽は浅めで半身浴、縁に手をかけておく
- ③ ぬるめの温度(39~41℃)で、長湯はしない
- ④体温が上昇し、血圧が安定する16時から19時頃に
- ⑤ 血圧低下の原因となる飲酒や食後の入浴や、入浴中 の急な起立は避ける (人人)
- ⑥入浴後には水分を補給
- ⑦高齢者が入浴しているときは、声かけを





要注意

お問い合わせ先:県民健康センター Tel (077)

Tel (0776)98-8000