

ヒートショックに 気をつけよう！

保
健
の
窓

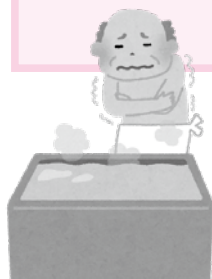


図 健康づくり課 健康支援係

ヒートショックとは、暖かい部屋から寒い部屋への移動など、温度の急な変化が体に与える影響のことで、浴室やトイレで起こりやすいと言われています。

特に冬場の入浴では、暖かい居間と寒い浴室との温度差が大きく、熱を奪われまいと血管が縮み、血圧が上がります。その後、湯船に入ると血管が広がって急に血圧が下がります。このように血圧の大きな変動があると、心臓に負担が掛かり、ヒートショックによる心筋梗塞や脳卒中などが起きる危険性が高くなります。



冬のお風呂、気をつけながら気持ちよく入りましょう！

お風呂に入り体を温めると、新陳代謝が上がったり、疲れが癒されたりする効果があります。しかし、入浴中の事故死の数は年間 19,000 人と推計されており、そのうちの約半数が冬場の発生です。特に高齢者は、生理的機能の低下があるため注意が必要ですが、高血圧や糖尿病等の持病がある方も注意が必要です。

ヒートショックを予防しながら、気持ちよくお風呂に入るために、次のような対策をしましょう。

入浴時の対策

- 入浴前に脱衣所と浴室を暖める
- 入浴前に水分をとる ●かけ湯をしてからお湯に入る
- お湯の温度は熱すぎず（目安は 41 度以下）、
浸かる時間は 10 分以内に
- 湯船から出る時は、手すりや浴槽の縁等を持ち、ゆっくり立ち上がる
- 体調が悪いときや、飲酒後・食後・服薬後すぐの入浴は避ける



日常生活での対策

- 生活の中に運動を取り入れる
直接的な予防法ではありませんが、高血圧や糖尿病を予防するためには、運動は必要です。無理のない範囲で、ウォーキング等の運動を取り入れてみましょう。

統計

令和 2 年国勢調査 確定値

図 企画課 企画広報係

令和 2 年国勢調査では、市民の皆様にご協力をいただきありがとうございました。12 月 3 日に、長野県より確定値が発表されましたのでお知らせします。前回調査（平成 27 年）と比較すると 1,521

【総人口】

人口		前回（H27/10/1）との比較	
		増減数	増減率
総人口	40,991 人	△ 1,521	△ 3.6%
男	19,972 人	△ 651	△ 3.2%
女	21,019 人	△ 870	△ 4.0%

人減少、増減率△ 3.6% となりましたが、小諸市は引き続き、魅力あふれるまちづくりを進め、移住・定住促進に取り組めます。



【世帯】

世帯数	前回（H27/10/1）との比較		1 世帯当たりの人員
	増減数	増減率	
16,831 世帯	169	1.0%	2.4（人／世帯）