

# 予防しよう!!

## ～秋から冬にかけての身近な病気や事故～

これから肌寒い日が続くことで起こり得るけがや病気があります。予防のポイントを確認し、未然に事故を防ぎましょう。



### ヒートショックの予防

気温が低い時季の入浴は、湯船に浸かったときに、脱衣所で冷えた身体が急激に温められるため、血圧が大きく変動します。また、温かいところから寒いところへの移動の際にも血圧の急激な変動が起こり、いずれも身体に悪影響を及ぼす場合があります。これを「ヒートショック」と呼びます。

「ヒートショック」は、意識を失い、湯船で溺れてしまう危険性があるだけでなく、心臓や脳疾患を引き起こす原因になる可能性もあるため、注意が必要です。



### 予防のポイント

- 脱衣所や浴室などは、暖房やシャワーで入浴前に暖め、部屋の温度差をなくす。
- 浴槽の温度は38℃～40℃に設定する。
- ゆっくりと温まる。
- 浴槽から急に立ち上がらない。
- 飲酒後は入浴をしない。
- 入浴前後には水分補給をする。
- 食後1時間以上空けてから入浴する。
- 入浴時は家族へひと声掛ける。

### 感染症の予防

空気が乾燥するこれからの時季は、例年流行するインフルエンザのほか、今年は新型コロナウイルス感染症の拡大も懸念されます。

これらの感染の予防には、手洗い、うがい、マスクの着用に加えて規則正しい生活やバランスのとれた食事で免疫力を保つことなどが効果的です。

手洗いの効果やタイミングについて確認し、普段の生活で実践して、感染を予防しましょう。

### 手洗いのタイミング



公共の場所から帰った時



ご飯を食べる前



咳やくしゃみ、鼻をかんだ時



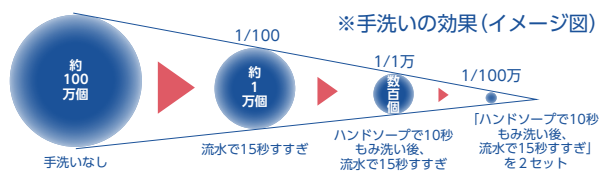
病気の人をケアした時



外にあるものに触った時

### 手洗いの効果

水とハンドソープで、ウイルスは減らせます！



引用：国立医薬品食品衛生研究所

## 窒息の予防

厚生労働省の統計(平成30年)によると、高齢者が窒息で死亡する事故は、全国で年間約8,000件発生しています。高齢になると、噛む力や飲み込む力が弱くなることで窒息のリスクが高まり、特に冬は餅による窒息事故が多く発生しています。

窒息を防ぐためには、本人だけでなく家族や周りの方も一緒に注意することが大切です。日頃から次のポイントを意識しましょう。

また、万が一、窒息してしまった場合の対処法についても確認しましょう。

### 窒息の発見



まず、窒息に気づくことです。親指と人差し指で、のどをつかむ仕草は、「窒息のサイン」と呼ばれています。



窒息死に至るまでの時間は、**約5分前後**とされているため迅速な対応が必要です。

## 予防のポイント



- 具材は小さく切る。
- 少しずつ口に入れる。
- よく噛んで食べる。
- 食べ物を口に入れて話さない。
- 食べる前にお茶などで喉を潤す。

## もしも窒息を目撃したら

- 自力で咳をするよう促す。
- 異物除去法を試みる(背部叩打法)。
- 反応がなくなったときは、すぐに胸骨圧迫と119番通報をする。



## 食事や運動で元気な身体を

新型コロナウイルス感染症の影響により、外出の機会が減り、自粛生活が長引くと、運動不足や食生活の乱れ、生活環境の変化によるストレスの蓄積などにより健康を害する恐れがあります。これらにより、筋力低下による転倒や骨折、糖尿病や高血圧などの持病の悪化など、二次的な健康被害も心配されます。

食事や運動など健康的な生活習慣を意識して、ウイルスに負けない身体をつくり、感染予防を図りましょう。

## 食生活のポイント



- 食事は基本一日3食で主食(ごはん、パン、めん)、主菜(魚、肉、たまご、大豆など)、副菜(野菜、いも類、海藻など)のそろった食事を摂りましょう。



## 健康づくり運動のポイント

厚生労働省によると、運動をよく行っている人は、虚血性心疾患、高血圧、糖尿病、肥満、骨粗しょう症などの罹患率が低いことが認められています。

まずは、無理のない範囲で運動習慣をつくりましょう。

- ★ストレッチ体操(柔軟性の維持、けがの予防)  
柔軟体操、ヨガ、ピラティスなど
- ★有酸素運動(生活習慣病予防の基本となる運動)  
ウォーキング、ジョギング、踏み台運動など
- ★筋力トレーニング(基礎代謝量の維持、転倒予防)  
腕立て伏せ、スクワット、腹筋など