



SANJO健幸 Sta.

皆さんこんにちは😊  
三条市地域包括ケア総合推進センター  
長で済生会三条病院の郷秀人先生から  
「冬への備え」についてのメッセージ  
が届きました📧



SANJO健幸 Sta.

三条市もいよいよ本格的な冬を迎えます🌨️

気温が下がるこの時期は、体調を崩し  
やすいだけでなく、心臓や血管への負  
担も増えるため、特に注意が必要です  
⚠️

### 1 「ヒートショック」にご用心 🗣️

暖かい部屋から寒い脱衣所や浴室、ト  
イレへ移動する際など、急激な温度変  
化で血圧が大きく変動することを「ヒ  
ートショック」と呼びます👤🔴

これは脳卒中や心筋梗塞の原因となる  
危険があります🚑

#### 【対策】

脱衣所や浴室は、入浴前に暖房器具で  
温めておきましょう🔥  
浴槽のお湯は熱すぎない（40℃以下が  
目安）設定を心がけ、長湯を避けま  
しょう👤



SANJO健幸 Sta.

### 2 感染症予防の徹底

インフルエンザや新型コロナウイルス  
が流行しています👤  
基本的な対策を徹底しましょう📄

#### 【マスク着用 🗣️】

人が込み合う場所ではマスクを着用し  
ましょう

#### 【正しい手洗い・うがい 🚰】

外出後や食事前は、こまめに石鹸で手  
洗いをし、うがいを行いましょ

#### 【換気 🗑️】

寒くても定期的に窓を開けて室内の空  
気を入れ替えましょ

### 3 体を冷やさない工夫

体を温めると免疫力アップにも繋が  
ります👤

服装や食事など、体が温まるような工  
夫をしてください👤👕

皆さまにおかれましては、体調管理に  
気を付けて、よいお年をお迎えくださ  
い📧