

知っていますか？

## ヒートショック！！

高齢者の溺れ事故による救急搬送者数（2018年）



ヒートショックとは、急激な温度変化が身体に及ぼす影響のことです。入浴時など気温の変化が大きいときに、急激に血圧が変動したり、脈拍が速くなることがあります。これが脳卒中や心筋梗塞などの原因になります。

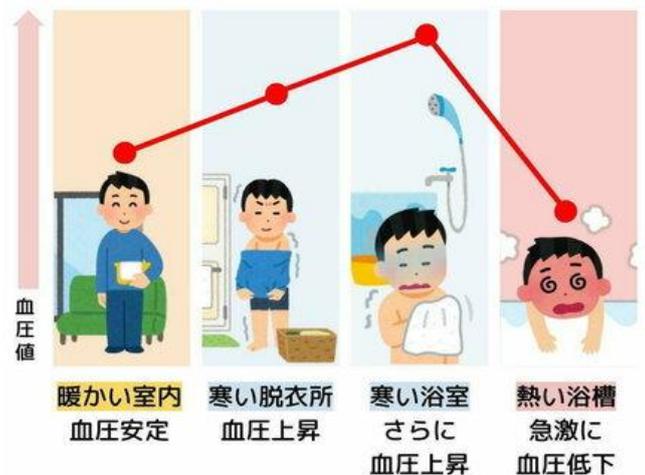
日本ではヒートショックが原因で、年間1万人以上の方が亡くなっています。

冬場の浴室やトイレなど、気温の変化が大きい場所で発生しやすい

### ヒートショックを起こしやすい人

- ・ 65歳以上である
- ・ 高血圧や糖尿病・動脈硬化・不整脈がある方
- ・ 肥満気味や呼吸に問題のある方
- ・ 一番風呂に入ることが多い方
- ・ 熱いお風呂が好きな方
- ・ お酒を飲んでからお風呂に入る方

※上記以外の方、若い方でも起こす可能性があります。



## 安全お風呂のポイント！

体調が悪い時  
お酒や食事のあとすぐ  
血圧の薬、睡眠薬服用後  
早朝には入らない



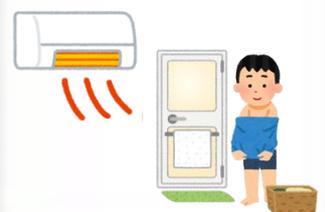
入浴前後に十分な  
水分補給をする



入浴前にお風呂の蓋を開け、  
シャワーなどで浴室を  
温める



脱衣所を温めておく



入る前に一言声をかける  
家族は入浴中様子を  
うかがう



お湯の温度は41度以下  
入浴前にかけ湯をする



浴槽の蓋を目の前において  
半身浴（いざという時蓋に  
寄りかかることができる）



上がる時はゆっくりと





## ♥ ヘルシーガトーショコラ ♥

作りやすい分量（18cmのパウンド型1個）

栄養価（1人あたり）

- ・ブラックチョコ…80g
- ・豆乳…大さじ3
- ・卵…2個
- ・グラニュー糖…30g
- ・絹豆腐…100g
- ・薄力粉…35g
- ・ココアパウダー…100g
- ・粉糖…お好み

エネルギー 120kcal  
たんぱく質 3.6g  
脂質 5.6g  
炭水化物 13.8g

### 作り方

- ① オーブンは180℃に予熱しておき、型にクッキングシートを敷いておく。
- ② 耐熱容器にブラックチョコを細かく砕いて入れ、分量の豆乳を加えて電子レンジで1分ほどチンする。溶けたらよくかき混ぜておく。
- ③ 別のボウルに卵、グラニュー糖を入れハンドミキサーで白くもったりするまで混ぜる。
- ④ ③に絹豆腐（水切りしなくてOK）を入れハンドミキサーでよく混ぜる。さらに、そこに②も入れハンドミキサーでよく混ぜ合わせる。
- ⑤ ④に薄力粉、ココアパウダーをふるい入れ、ゴムべらでさっくりと混ぜ合わせる。
- ⑥ ⑤を型に平らに流し入れ、180℃のオーブンで35分程焼く。
- ⑦ 焼きあがったら冷まして冷蔵庫で一晩冷やし、切り分けてお好みに粉糖をふるって完成！

## オンライン栄養教室

調理をしながら食品に関する栄養情報をお伝えしていきます。

- 日時：1月28日（木）  
14：00～14：40
- 定員：10名
- 対象：20歳以上の  
苫小牧市民の方

## オンラインフィットネス

誰でも自宅で簡単に行える有酸素運動、筋力トレーニング、ストレッチを行います。

- 日時：1月14日、21日、28日（木）  
10：00～10：40
- 定員：10名
- 対象：20歳以上の運動制限のない  
苫小牧市民の方

オンライン栄養教室・オンラインフィットネスは苫小牧市保健センターホームページ健康づくりまたは下のQRコードからお申し込み下さい。



## 食事診断

2日分の食事内容に基づいて、栄養士よりアドバイスいたします。  
詳しくは下記までお問い合わせください。  
※ご依頼の状況によって、食事診断に時間がかかる場合がありますので、御了承ください。  
○対象：20才以上の苫小牧市民の方



あなたの  
食事バランス  
大丈夫？

## 健康・栄養相談

予約不要

- 日時：1月18日、2月15日、3月8日（月）
- 受付：9：00～10：30（予約不要）
- 場所：苫小牧市保健センター1階
- 対象：20才以上の苫小牧市民の方
- ※混雑時には多少お待ちいただく場合がありますので、ご了承ください。

## 電話相談

随時お電話での健康に関するご相談を受け付けています。  
ご希望の方はお気軽に、下記までお電話ください。  
○対象：20才以上の苫小牧市民の方

### 【お問い合わせ・お申し込み】

一般財団法人 ハスカッププラザ  
苫小牧市保健センター（苫小牧市旭町2丁目9番7号）  
電話 (0144) 35-2800  
受付時間 8:30～16:00（土日・祝日は除く）

