

2025年
立春号

福井市健康管理センター
美山地区診療だより

12月から2月の冬場に起こりやすい事故

ヒートショックにご注意ください！

ヒートショックとは、急激な温度の変化によって血圧が大きく変動するなど、身体に大きな負荷がかかることでおきる失神、不整脈などの症状です。重症の場合は死に至ることもあります。入浴中は意識のないまま溺死する例もあり、注意が必要です。



冬の寒い脱衣室で
**血管が縮んで
急激に血圧が上昇**

寒い浴室内で
**血圧がさらに
上昇**

熱めのお湯につかっ
て温まると
**血管が広がり急激に
血圧低下**

予防のポイント💡

入浴前に、あらかじめ脱衣場と浴室を温める

浴室に入る前にシャワーのお湯を出しておいて、蒸気で浴室を温めるなどして温度の変化を少なくしましょう

お湯の温度は41度以下、浴槽につかる時間は10分以内に

長時間お湯につかると、のぼせて意識がもうろうとして浴槽から出られなくなることがあります。
湯の温度とつかる時間に注意しましょう

浴槽からはゆっくり立ち上がる

浴槽から急に立ち上がると急激な血圧変動を起こすことがあります。手すり、浴槽のふちなどにつかり、
ゆっくりと立ち上がるようにしましょう。

日頃から1人で入浴する人は、家族に声をかけてから入る

いつもより入浴時間が長ければ、声かけしてもらい、浴室に見に来てもらうようお願いしておきましょう。

血圧が低下しやすい、飲酒後や食事直後の入浴は避ける

体調がすぐれないときや、睡眠薬などを飲んだ後の入浴も、思わぬ事故が起こる可能性がありますので
避けましょう。



美山地区診療のご案内

身体の不調等があれば、お気軽にご利用ください。

●内科

▶ 担当医 貴志医院 貴志 英生 医師

美山診療所	第1・3水曜日 13:30～14:00	美山町7-1 (美山連絡所2F)
下味見診療所	第1・3金曜日 13:40～14:00	西河原町18-33-1 (美山公民館下味見分館内)
上味見診療所	第1・3金曜日 13:00～13:30	中手町10-3-1 (美山公民館上味見分館内)
芦見地区 無医地区診療	第1・3水曜日 13:00～13:15	西中町3-9-1 (美山公民館芦見分館)

●リハビリテーション科

▶ 担当医 福井県済生会病院 五之治 行雄 医師

美山診療所	第1・3・5火曜日 13:00～14:30	美山町7-1 (美山連絡所2F)
-------	-----------------------	---------------------

●重要なお知らせ

美山診療所リハビリテーション科は、令和7年4月から

名 称	美山診療所 整形外科・リハビリテーション科
診療日	第1・3・5 木曜日 13:00～14:30 に 変更します

持ち物

保険証(資格証またはマイナンバーカード)
お薬手帳(お持ちの方のみ)



【お問合せ】

◀ 内科 ▶

貴志医院 ☎0776-96-4012

◀ リハビリテーション科 ▶ 福井市健康管理センター

☎0776-28-1256

