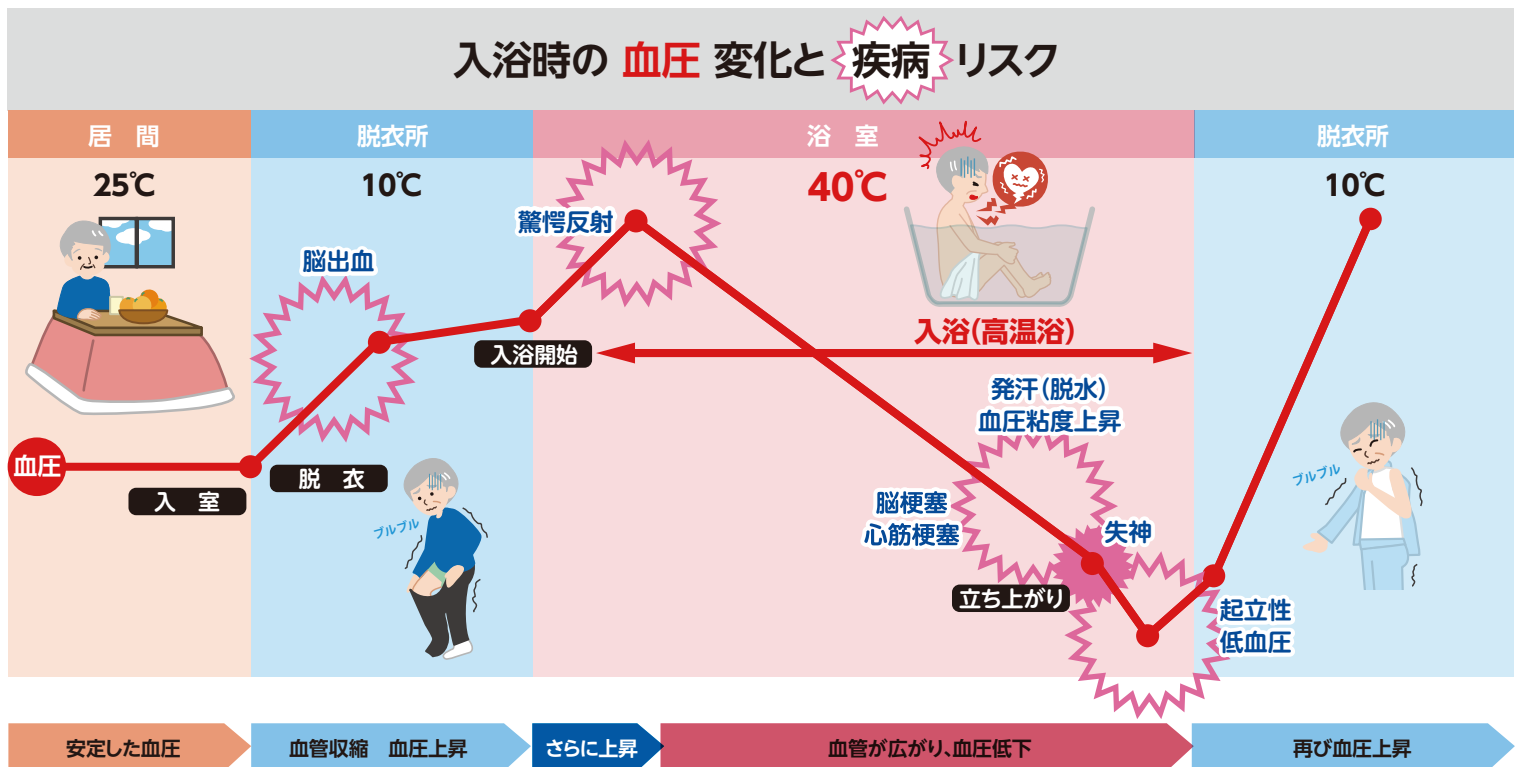


## 冬季(冬期間)はヒートショックに注意

寒さや著しい温度差により血圧変動が生じ、身体に大きな負担がかかった状態をヒートショックといいます。

ヒートショックは寒い脱衣所からの入浴や、暖かい居室から寒い玄関への移動で起きやすく、心筋梗塞や脳梗塞などの引き金になることがあります。

- 部屋と部屋の温度差が大きくならないように気をつけましょう。
- 浴室や脱衣所、トイレの温度は **22℃以下**にならないように注意！  
あらかじめ浴室を温めておいたり、小さな暖房器具を置くなど工夫しましょう。
- 日ごろ過ごす時間の多い場所や、浴室・トイレなどに室温計を設置することをオススメします。



出典：健康維持増進住宅研究委員会ほか編著：健康に暮らすための住まいと住まい方 エビデンス集、技報堂出版