

# ～東住吉区地域包括支援センターからのお知らせ～



## 冬将軍に負けるな！



### ①低体温症

意外と知られていませんが、低体温症による死亡（凍死）は冬に救急搬送される病気ではとても多いです。

#### ○原因○

- ・気温が低い ・筋肉の減少
- ・水分、血流不足
- ・意識障害による偶発的なもの

意識障害によって起きる場合は、高齢者が多いです。



#### ○意識障害の原因となるもの○

低血糖などで意識消失、転倒、気温の変動が  
起こりやすいヒートショック、  
脱水による脳卒中や心筋梗塞



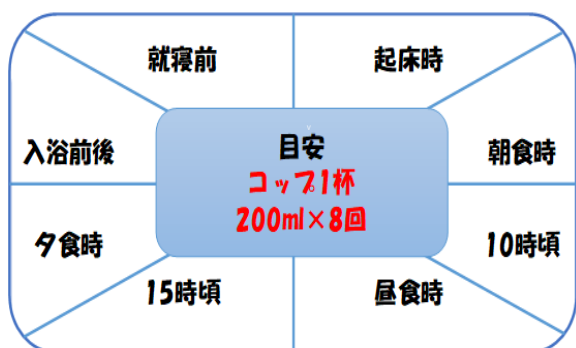
#### ○対策○

暖房を適切に使う、汗をかかない程度の厚着  
室内でできる運動、こまめな水分補給  
エアコンなどを適切に使いながら体を冷やさない対策を取り、健康に過ごしましょう！

### ②かくれ脱水

冬の時期は汗をかきにくいイメージがあると思います。寒い時期ですが、暖房やお風呂などで汗をかくため、かくれ脱水になりやすくなります。

汗をかいていなくてもこまめな水分補給が必要



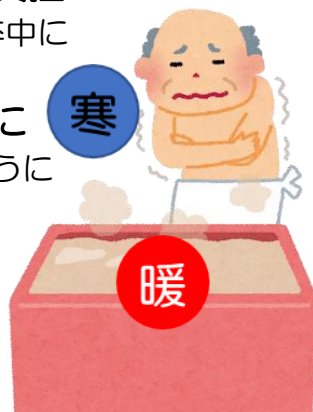
体内の脱水が進むと血液の流れが悪くなり、脳卒中や心筋梗塞の危険性が高くなります。がぶ飲みするのは、身体に蓄積せず排泄されるだけです。注意してください。

### ③ヒートショック

図のように暖かい場所から寒い場所・寒い場所から暖かい場所に移動すると血管の収縮により、血圧の変動が何度も起こります。

#### 血圧の変動は心臓に負担

をかけ、心筋梗塞や脳卒中になりやすくなります。  
脱衣所や浴室を事前に  
温めてから入浴するように  
しましょう。



血圧の変動が起こりやすくなる  
40℃以上のお風呂や長湯は控える  
ようにしてください。

## 東住吉区地域包括支援センター

運営：社会福祉法人 大阪市東住吉区社会福祉協議会  
大阪市東住吉区田辺2-10-18 さわやかセンター4階  
TEL06-6622-0055 FAX06-6622-9123

◇担当地域：北田辺 今川 田辺 南田辺

※上記以外にお住まいの方もご相談いただけます



# 東住吉区 地域包括支援センター

高齢者が住み慣れた地域でいつまでも安心して暮らすためのお手伝いをしています

例えば...

## 介護や健康のこと

- ・介護保険を申請したい
- ・介護サービスを利用したい
- ・地域の集い場や介護予防教室に参加したい

例えば...

## 権利を守ること

- ・物忘れや認知症があり不安だ
- ・成年後見制度を利用したい
- ・虐待に関することを相談したい

例えば...

## 高齢の家族や 近所の高齢者のこと

- ・一人暮らしの親が心配だ
- ・近所の高齢者の様子が気になる

例えば...

## 住みやすい地域づくり

- ・介護・医療の関係団体等との連携
- ・高齢者が安心して暮らせる地域づくり

秘密  
厳守

相談  
無料



こんな時は、  
ぜひ私たちにご相談ください

相談には、保健師、社会福祉士、主任ケアマネジャーなどの専門職が連携し、総合的な支援を行います。



## 担当地域の住所

今川 4丁目・7丁目・8丁目 8番～12番  
中野 1丁目・2丁目  
北田辺 1丁目～6丁目  
田辺 1丁目～6丁目  
西今川 2丁目～4丁目

駒川 2丁目・3丁目 1番～14番  
3丁目 15番  
(1～8号、30号の一部、31～33号)  
3丁目 16番  
(1～10号、11号の一部、17～24号)  
3丁目 24番  
(1～6号、26～33号)  
山坂 1丁目～5丁目  
南田辺 1丁目～5丁目

## 東住吉区地域包括支援センター

運営：大阪市東住吉区社会福祉協議会 ※大阪市からの委託事業

〒546-0031 大阪市東住吉区田辺 2-10-18（さわやかセンター 4階）

電話：06-6622-0055 FAX：06-6622-9123

開設時間 平日 午前9時～午後7時 土曜日 午前9時～午後5時



オオサカメトロ谷町線「田辺」駅から南東に徒歩約7分