



冬の危険な場所と言えは…？



伊賀盆地の特性…冬々！」が合言葉になった底冷え…！口を開けてしまいますね。ば…「今日も寒いね 皆が合言葉を使い始

める時…それは、《血圧が上昇》している時なんです！
つまり、心筋梗塞などのリスクが増加する時なんです！

そこで、3大危険ポイント

《トイレ》、《脱衣所》、《浴室》!!
冬の寒さで上がった血圧は、熱いお風呂で一気に下がります。このような上下動は、

【心臓に負担】をかけたしまいます。

寒くなったら、我慢は禁物！

節約もいいですが、しっかりと暖房を使いましょう♪

お風呂に入る時は、脱衣所や浴室を暖める、洗い場の床にシャワーでお湯をかける、お湯を熱くしすぎないなど、急な温度の上下を避けるよう工夫をしま

本会では「お薬の出前講座」を行っております。詳しくは下記までお問い合わせ下さい。

伊賀薬剤師会 検索 <http://www.igayaku.or.jp>
☎0595-26-7270
伊賀市四十九町831-4

♪♪♪
春よ来い、早く来い
♪♪♪
〈PR〉