

温度差を  
なくそう!!

# STOP! ヒートショック!

暖かい場所から  
寒い場所への移動



寒い脱衣所



こんな場面は

要注意!!

寒いトイレ



寒い浴室



**ヒートショック**とは

暖かい部屋から寒い部屋への移動など、**急激な温度変化**により血圧を大きく変動させることです。**脳卒中や心筋梗塞などの重篤な疾患を引き起こす**ことにつながります。

