

『ヒートショック』にご注意ください！



ヒートショックとは？

- ・ヒートショックとは、温度の急激な変化で血圧が上下に大きく変動することによって、失神したり心筋梗塞や脳卒中といった血管の病気などを引き起こす健康被害のことです。
- ・あたたかい部屋から寒いトイレや浴室に移動すると、身体が温度変化にさらされて、血圧が変化し、失神や不整脈、脳卒中や心筋梗塞を起こし、入浴中の溺死や急死につながることもあります。
- ・特に冬場や入浴時は、ヒートショックが起こりやすいので注意と予防が必要です。



ヒートショックを予防するポイント！

1. 湯船のお湯の温度は **41℃以下** にして、湯につかる **時間は10分までを目安** にして、体温が上昇しすぎないようにしましょう。
2. 暖房器具などを使用して、脱衣所や浴室の **温度差を小さく** しましょう。
3. 浴室暖房がない場合は、**脱衣をする前に** 「シャワーで浴室内を温めてから入る」「蛇口からではなくシャワーでお湯はりをする」など **浴室を温める** ようにしましょう。
4. 高齢者や高血圧症の人は一番風呂を避ける。（二番湯であれば浴室があったまっているため。）
5. 入浴前には **足元から心臓に向かって順に「かけ湯」** をしましょう。
6. 高齢者が一人で入浴する場合は、**家族に一声かけてから入浴** しましょう。また、入浴中は家族から時々声をかけて様子を見ましょう。
7. 食後1時間以内や飲酒時は、血圧が下がりやすくなるため、入浴を避けましょう。
8. 入浴時にも汗をかきますので、脱水・熱中症にならないように **入浴前後に水分補給** をしましょう。
9. 夜に起きてトイレに行く際は、**上着や靴下を身につけてから** 行くようにしましょう。



参 考 (消費者庁外部リンク)

[冬期に多発する高齢者の入浴中の事故にご注意ください \(caa.go.jp\)](http://caa.go.jp)