



知ってほしい ヒートショックのこと

～安全で安心なお風呂の入り方～

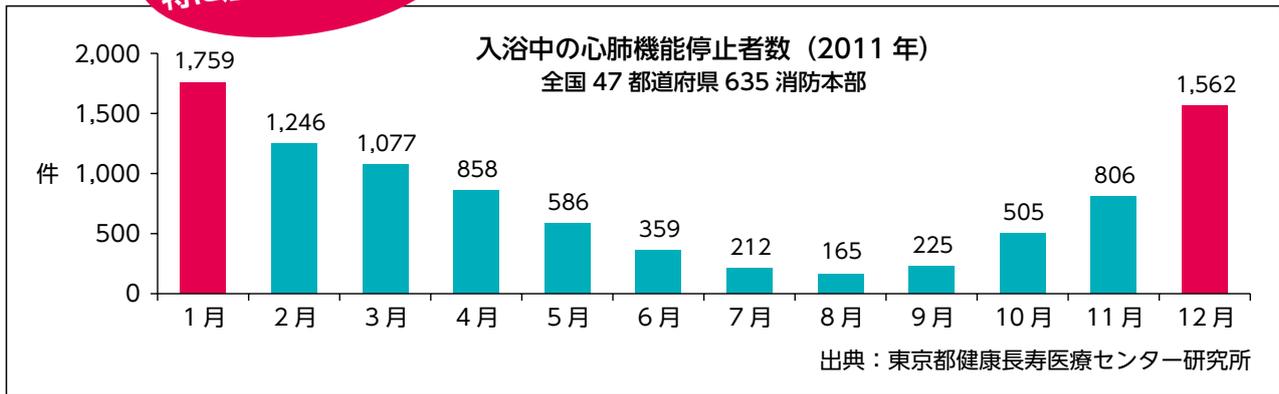
ヒートショックとは？

ヒートショックは、暖かい部屋から寒い部屋への移動などによる急激な温度の変化によって血圧が上下に大きく変動することがきっかけとして起こる健康被害のことです。失神や不整脈が生じたり、心筋梗塞や脳卒中など、突然死を引き起こすこともあります。

冬場の入浴には特に注意を

ヒートショックは、気温の下がる冬場に多く見られ、特に冬場は湯船の中と浴室・脱衣場の温度差が大きくなることから、ヒートショックにより入浴時に心停止に至る可能性が高くなるとも言われています。東京都健康長寿医療センター研究所の調査によると、外気温が低くなる1月は入浴中に心肺機能停止となる人が、最も少ない8月の約11倍にもなります。高齢者は特に注意が必要です。

12月、1月は
特に注意が必要です！



入浴時のヒートショックを防ぐには

① あらかじめ脱衣室、浴室を暖めましょう

- 脱衣室に暖房器具を置きましょう。
- お湯張り時は高い位置からシャワーで入れるか、浴室のフタを開け浴室内を湯気で温めましょう。

② 入浴方法を工夫しましょう

- 浴槽のフタを胸の前に置きましょう。
もしもの時にフタによりかかることが出来ます。
- 入浴する前に家族に声をかけ、可能な場合は、家族による適切な見守りを行うことも有効です。

③ 熱いお湯と長時間の入浴を避ける

- お湯の温度は41℃以下、湯船につかる時間は5分までを目安にしておくことをお勧めします。

④ 食事直後・飲酒時の入浴を控える

- 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、入浴を控えましょう。また、入浴の前後はコップ一杯の水分を摂ることをお勧めします。

こんな時の入浴は控えましょう

- 体調の悪いとき
- 早朝・深夜の入浴
- 飲酒・食事の直後
- 運動の直後
- 血圧降下剤、精神安定剤、睡眠薬の服用後

