

ヒートショックを防ごう！

- ・「ヒートショック」とは、**急激な温度差**によって、**血圧が大きく変動**することで身体へ悪影響を及ぼすことです。
- ・関連する主な病気は**心筋梗塞**、**脑梗塞**、**脳出血**などです。

◎「ヒートショック」は、冬場に暖房の効いた場所から脱衣所に移動し浴槽に入る時などに起こります。

【予防・対策のポイント】

1. 脱衣所を暖房器具で暖めましょう
2. 入浴5分前に湯船の蓋を開けておきましょう
3. お湯は41度以下にしましょう
4. お湯につかる時は、胸のライン程度にしましょう
5. 入浴前に水分を取りましょう
6. 食事の直後や飲酒後は入浴を控えましょう
7. 一番風呂に入らないようにしましょう



「ヒートショック」の影響を受けやすい方

- ・65才以上の方
- ・高血圧・糖尿病・動脈硬化のある方
- ・肥満や睡眠時無呼吸症候群、不整脈のある方
- ・浴室に暖房設備のない方
- ・一番風呂や熱い風呂が好きな方
- ・飲酒後にお風呂に入ることがある方
- ・長風呂の方 など



お風呂場だけでない！「ヒートショック」

・トイレ

便座カバーや便座を温めたり、スリッパを使用しましょう

・ゴミ出しなど家からちょっと外に出る時

マフラーや手袋・帽子などを活用しましょう

・衣服の着替え時

部屋を温めてから着替えましょう

・起床時

すぐ羽織れるものを用意しましょう

予防・対策して
安全にお過ごし
下さい