

冬は特にご注意ください！！



# 入浴時の温度管理に注意して ヒートショックを 防ぎましょう



シャワーを  
活用した  
お湯はり

脱衣所や浴室、  
トイレへの暖房器具  
の設置や  
断熱改修



食事直後・飲酒時  
の入浴を控える

入浴時の  
ヒートショックを  
防ぐ6つの  
ポイント

湯温設定  
41℃以下



一人での入浴を  
控える

夕食前・日没前の  
入浴



## 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をきっかけにして起こる健康被害のことです。

失神や不整脈を起こしたり、急死に至ることもあり、気温の下がる冬場は特に危険です。

## 入浴時は特に注意



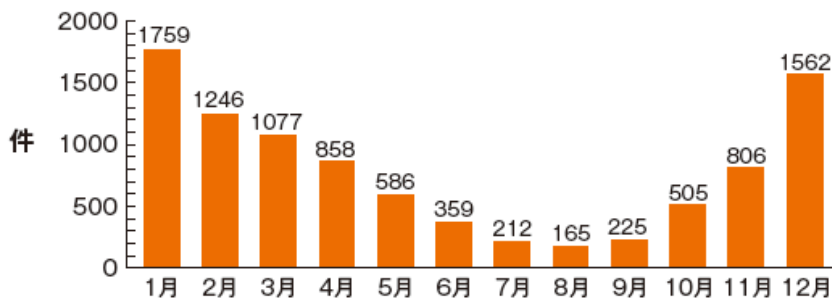
体全体が露出する入浴時はヒートショックが起こりやすくなります。

寒い脱衣室で衣服を脱ぐと、急激に体表面の温度が下がり、血圧は急激に上がります。

その後、入浴すると血管は拡張して、血圧が急激に低下します。この急激な血圧変動が失神を起こす原因の一つで、浴槽内で溺れて亡くなる典型例と言えます。

外気温が低くなる冬場は入浴中に心肺機能停止となる人が夏場の約10倍にもなります。

入浴中の心肺機能停止者数 (2011年) 全国47都道府県635消防本部



## ヒートショックの危険性が高い人

### ① 高齢者

元気な方でも血圧が変化しやすく体温を維持する生理機能も低下しています。

### ② 高血圧の方

血圧の急激な変動による低血圧が起きやすく、意識を失うおそれがあります。

### ③ 糖尿病や脂質異常症の方

動脈硬化が進行している可能性から血圧の変化に注意が必要です。