

—自分で自分の健康を守るために—
健康情報を探して分かって使える力を高めよう

ヘルスアップ通信

「入浴時・高齢者」だけじゃない?!
—ヒートショック—

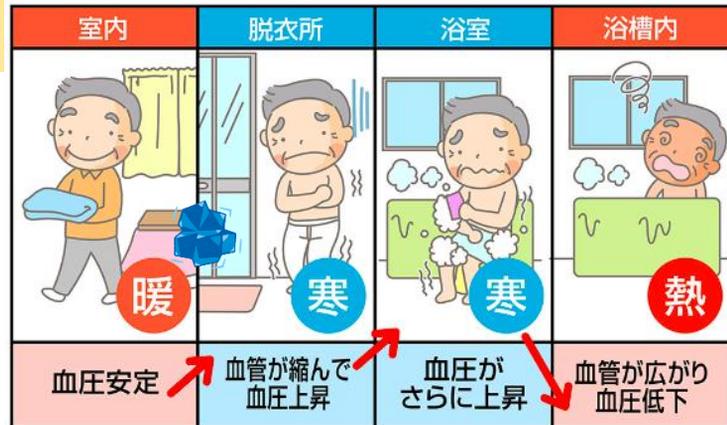
寒い季節、温かいお風呂に癒されますね。けれど一歩間違えると「ヒートショック」により、命の危険に繋がることも。「入浴時・高齢者」だけでなく、寒暖差が大きな他の場面でも、若者でも、ヒートショックの危険はあります。

ヒートショックとは

急激な温度の変化で身体がダメージを受けること。急な温度差による血圧の急激な変化により、脳や心臓へ十分な血液が流れなくなってしまうことが原因です。

めまい 胸の痛み 呼吸困難
立ち眩み 嘔吐 意識消失

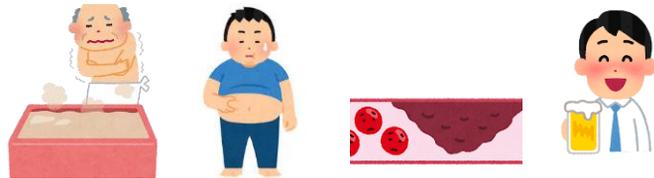
不整脈 脳卒中 心筋梗塞



etc.

引用：政府広報オンラインより

影響を受けやすい人



高齢者 生活習慣病等動脈硬化がある
不整脈等心臓病がある 肥満
一番風呂が好き 飲酒後に入浴する

起こりやすい場面

温度差10度以上 入浴時以外も注意



ヒートショック対策 温度のバリアフリー化を

入浴時



1 湯はり時に浴室を暖める

2 脱衣室も暖めておく

3 湯温設定は41度以下に

4 入浴前、家族に一言かける

5 入浴前に水分をとる

6 かけ湯をしてから入る

7 お湯に浸かるのは10分以内

+おうち全体

+おうちの断熱性を高める

+トイレ・廊下・玄関を暖める

ヒートショックはどの年代の方にも起こる可能性がある身近な脅威です。温度のバリアフリー化、日々の健康管理で寒い日々も元気に過ごしたいですね。