

百人
委員会
健康部会

ヒートショックを防ごう ～寒い日の入浴について～



ヒートショックとは、急激な気温変化で血圧が上下し脈拍が増えて心臓や血管の疾患が起こることをいいます。

ヒートショックセルフチェックリスト

5個以上あてはまったらヒートショック予備軍！ 生活習慣の見直しを！

- メタボ、肥満、糖尿病、高血圧、高脂血症、心臓・肺や気管が悪い
- 自宅の浴室・脱衣所に暖房設備がない
- 1番風呂に入ることが多いほうだ
- 42度以上の熱い風呂が大好きだ
- 飲酒後に入浴することがある
- 浴槽に入る前のかけ湯をしない または簡単にすませるほうだ
- シャワーやかけ湯は肩や体の中心からかける
- 入浴前に水やお茶など水分をとらない
- 1人暮らしである、または家族に何も言わずにお風呂に入る



寒い日はヒートショックのリスク大！

浴室での溺死は、寒い日の高齢者に特に多く発生しています。血圧の乱降下でふらつきからの転倒、浴槽内での失神で溺水につながることも！脱衣所や洗面所の冷えにも注意しましょう。

ヒートショックを予防する6つの入浴ポイント

- ① 入浴前に浴室や脱衣スペースを暖めておきましょう。
- ② お風呂を沸かす際には、41℃以下に設定しましょう。
- ③ 入浴前には家族に一言かけましょう。
- ④ 入浴前に水分を取りましょう。
- ⑤ かけ湯をしてから湯船に入りましょう。
- ⑥ お湯につかるのは、10分以内が目安。

ヒートショックになってしまった時は・・・

自分になってしまった時

めまいやふらつきを感じたら、すぐに立ち上がろうとしない。気分が落ち着くまでじっと待つ。

家族になってしまった時

すぐに119番に通報し、溺れないように浴槽から出して顔を横向きにして横たえる。人手や力が足りない時は浴槽の水を抜く。



ヒートショックを予防して、健康で安全に過ごしましょう。

問合せ先 保健センター福祉課 ☎75-4101