



ヒートショックを予防するために

ヒートショックとは

ヒートショックとは、急激な温度差によって血圧が急上昇、急下降することが原因で、めまいや失神、心筋梗塞、脳卒中などの健康被害を引き起こすショック症状のことです。

※とくに高齢の方、高血圧の方、心臓病をお持ちの方などは注意が必要です！

ヒートショック予防



□脱衣所と浴室を入浴前に暖める

- ・脱衣所を暖房器具で暖める
- ・湯を浴槽に入れるときにシャワーから給湯する
- ・浴槽の湯が沸いたところで、十分にかき混ぜて蒸気を立て、蓋を外しておく

□湯温は41度以下、浴槽につかる時間は10分以内に

熱いお湯に長時間つかることで意識がもうろうとして浴槽から出られなくなるおそれがあります。

□浴槽からは手すりや浴槽の縁などをもってゆっくり立ち上がる

お湯につかっている間は身体に水圧がかかっているため、急に立ち上がることで急激な血圧変動を起こすことがあります。

□飲酒後、食直後、体調がすぐれない時の入浴は避ける

飲酒後や食直後の入浴は血圧低下を招き、脳貧血などの症状が出やすいです。体調がすぐれない時や、睡眠薬などを飲んだ後の入浴も思わぬ事故が起こる可能性があります。

□入浴前後は家族で声かけを行う

- ・日頃から、入浴する際には家人にひと声かけてから入る
- ・いつもより入浴時間が長いときなどは、声かけや浴室の見回りをお願いする

参考：消費者庁 みんなで知ろう、防ごう、高齢者の事故

その他の健康情報は
こちらから▼

