

ヒートショックにご注意を!!

ヒートショックって

冬季の入浴では、暖かい場所（居間等）から寒い浴室へ移動するため、身体の熱を急激に奪われまいとして血管が縮み、**血圧が上昇**します。

その後、お湯に浸かることで、今度は血管が広がり**血圧が低下**します。

このように、暖かい場所から寒い場所などによる環境の変化によって、**急激な血圧の変動**が起こることによる健康被害を「**ヒートショック**」といいます。

高齢者は特に注意!!

高齢者は、血圧変化をきたしやすく、体温を維持する生理機能が低下していますので特に注意が必要です。

予防策

- ①脱衣場やトイレを暖めましょう!!
- ②深夜など冷え込む時間の入浴は避けましょう!!
- ③入浴前に浴槽のフタを開け、浴室内を暖めましょう!!
- ④トイレの暖房便座を有効に活用しましょう!!