

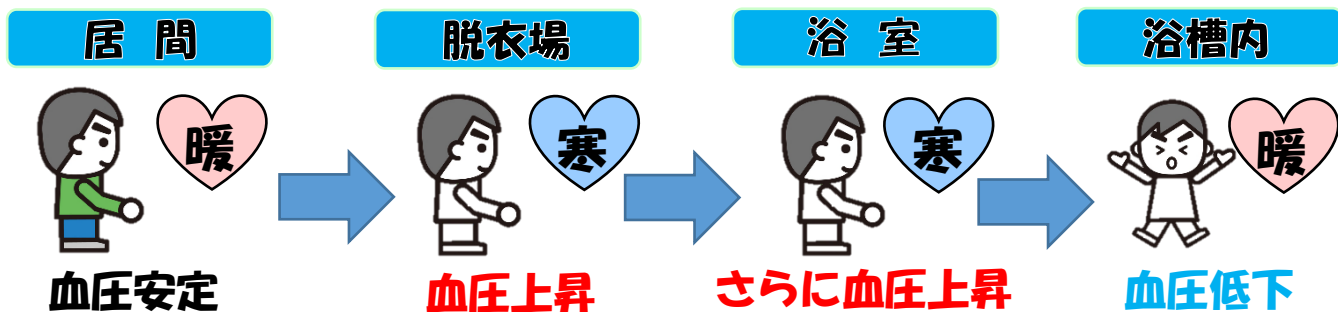
# ヒートショックにご注意を!!

## ヒートショックって ?

冬季の入浴で、暖かい場所（居間等）から寒い浴室へ移動すると、身体は体温を奪われないように血管を縮めます。すると、**血圧が上昇**します。

その後、お湯に入ることによって今度は血管が広がり**血圧が低下**します。

このように、**急激な血圧の変動**により心筋梗塞、脳卒中、失神、めまいなどを発症することを「**ヒートショック**」といいます。



## 高齢者は特に注意!!

高齢者は、血圧の変化を起こしやすく、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入浴前に浴槽のフタを開け、浴室を暖めましょう!!
- ③トイレの暖房便座を有効に活用しましょう!!
- ④深夜など冷え込む時間の入浴は避けましょう!!
- ⑤高齢者がいるご家庭は、家族の方が声掛けをお願いします!!

### 学んで防ごう! 予防救急!

「予防救急」って?

体調不良を感じたら早めに医療機関を受診したり、食べ物等の誤えんや窒息、階段等でのスリップ、浴槽内での溺水など、家庭内に潜む危険を知り防止策をとることで、救急車を必要とする事故等を未然に防ぐを言います。



【QRコード】

詳しい内容は、飯田広域消防本部のホームページ又はQRコードを読み込んでご覧ください。

【お問合せ先】

飯田広域消防本部  
警防課 救急担当

電話：0265-23-6001

FAX：0265-22-0099

URL：<http://119.minami.nagano.jp/>



令和5年度長野県において入浴に関する事故で亡くなった方は211名。

※交通事故による死亡者数の約4倍となる。

9割が高齢者

冬季に多い

交通事故死  
より多い

自宅の浴室で  
起こりやすい

普段元気な人も  
注意!

※人口動態統計「浴槽内での溺死及び溺水」

## ヒートショックを防ぐ8つのポイント



### 1 こんなとき、 入浴は控えよう。

- ・食べてすぐ(30分~1時間以内)
- ・飲酒后、アルコールが抜けるまで
- ・体調が悪いとき
- ・精神安定剤、睡眠薬などの服用後
- ・朝早くや夜遅く



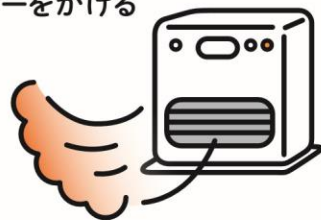
### 2 温度と時間の 目安を知ろう。

- ・湯温は41℃以下、湯に浸かる時間は10分までの入浴がオススメ
- ・心臓に負担をかけないため、半身浴にしよう



### 3 脱衣所や浴室を 暖かくしよう。

- ・脱衣所に暖房を入れる
- ・浴槽のふたを開けておく
- ・入浴前に浴室全体にシャワーをかける



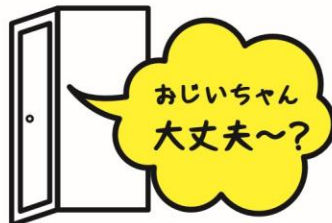
### 4 入浴前後の 水分補給を忘れずに。

水分補給をして、  
入浴による脱水症状を予防しよう



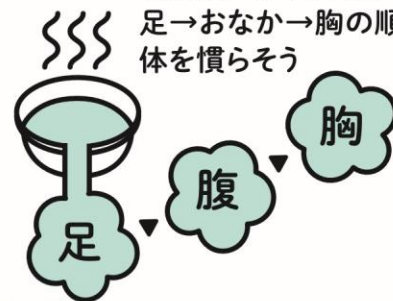
### 5 入浴前は、家族に 声をかけよう。

早期発見のため、  
家族もこまめに様子を見に行こう



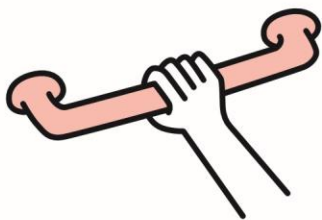
### 6 かけ湯をしよう。

心臓に遠いところから、  
足→おなか→胸の順に  
体を慣らそう



### 7 浴槽から ゆっくりと出よう。

立ちくらみを防ぐため  
浴槽から上がるときはゆっくりと



### 8 転倒に注意しよう。

- ・浴槽のふたを半分のせていざという時、手をつける場所を確保しよう
- ・床が濡れているため、手すりなどにつかましましょう



正しい入浴方法を  
身に付けて、  
お風呂を楽しもうね!

