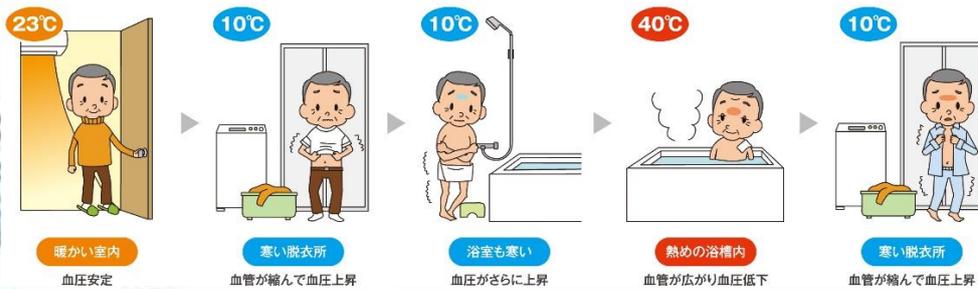


## ヒートショックとは？

急激な温度変化による血圧の変化によって、体に大きな影響を及ぼすことを「ヒートショック」といいます。そのため、「ヒートショック」は、浴室以外でも冷え込みやすい脱衣所や、トイレなどでも注意が必要です。

症状としては、脈拍が速くなったり、一時的に脳虚血状態になり意識消失したりすることがあります。

ヒートショックは冬場に暖房の効いたリビングから脱衣室に移動し、浴槽に入る時に起こります。



## ヒートショックを防ぐには！？

入浴中の事故は、持病がない場合、前兆がない場合でも発生するおそれがあります。入浴中の事故を防ぐため、以下のことに気を付けるよう注意しましょう。

- 湯船のお湯の温度は **41°C以下**にして、湯につかる時間は **10分までを目安**にして、体温が上昇しすぎないようにしましょう。
- 暖房器具などを使用して、脱衣所や浴室の**温度差を小さく**しましょう。
- 浴室暖房がない場合は、**脱衣をする前に「シャワーで浴室を温めてから入る」**「蛇口からではなくシャワーでお湯はりをする」など**浴室を温める**ようにしましょう。
- 高齢者や高血圧症の人は一番風呂を避ける。(二番湯であれば浴室があっただまっているため。)
- 入浴前には**足元から心臓に向かって順に「かけ湯」**をしましょう。
- 高齢者が一人で入浴する場合は、**家族に一声かけてから入浴**しましょう。また、入浴中は家族から時々声をかけて様子を見ましょう。
- 食後 1 時間以内や飲酒時は、血圧が下がりやすくなるため、入浴を避けましょう。
- 入浴時にも汗をかきますので、脱水・熱中症にならないように**入浴前後に水分補給**をしましょう。
- 夜に起きてトイレに行く際は、**上着や靴下を身につけてから行く**ようにしましょう。

「入浴時の脱水の予防のために、コップ1杯の水を、「入浴の前後に摂る」こともお勧めします」  
上記のような事に注意し寒い冬を乗り越えましょう！！