



令和3年2月1日  
88号発行



## 油断大敵！冬のヒートショック

ヒートショックとは、暖かい場所から寒い場所への移動など、温度の急な変化が体に与えるショックのことをいいます。めまいや失神、場合によっては心臓発作などを引き起こす原因となり、入浴事故につながるのです。

**脱衣所・浴室**



冬は 約 **10度**  
(18度以上を推奨)

**湯温**



冬は 約 **42度**  
(41度以下を推奨)

寒い脱衣所・熱すぎる湯温の温度差はヒートショックのリスクが上昇

## ヒートショックを防ぐ4つのポイント

<p>① 脱衣所・浴室は事前に暖める</p> <p>シャワーを使うと、蒸気で浴室全体を暖めることができます。浴槽のふたを開けておくのも効果的です。 また、脱衣所は服を脱いでも寒いと感じないくらいに暖めておきましょう。</p> 	<p>② 入浴は41度以下、10分以内</p> <p>浴室との温度差を小さくするために、湯温は41度以下に設定しましょう。 脱水予防のためにも、お湯に浸かる時間は10分以内が安心です。</p> 
<p>③ 立ち上がる時はゆっくりと</p> <p>倒れて溺れないように、手すりや浴槽のへりを使ってゆっくり立ち上がるようにしましょう。</p> 	<p>④ 食事・飲酒直後の入浴は控える</p> <p>食後に血圧が下がりすぎて失神することがあるため、食後・飲酒後は少し時間をおいて入浴しましょう。</p> 

寒い時期の入浴事故を防ぐためにも、すぐにできることからぜひ始めてみてください