

ヒートショックに用心！

再確認・予防と対策

寒い冬はお風呂で体を温めると「ほっ」としますね。入浴には、血液循環を良くし、疲労を回復させるなどの効果があります。しかし気を付けてほしいこともあります。それは「ヒートショック」です。この言葉を見たり聞いたりしたことありませんか？ だんだんと気温が下がり、冬の気配を感じる今こそ、「ヒートショック」について再確認し、安全な入浴で、冬を元気に過ごしましょう。

冬場、高齢者は特に注意が必要

厚生労働省の平成28年人口動態統計によると、家庭の浴槽での溺死者数は、5138人です。そのうち、65歳以上の方が約9割を占めています。

また月別では、12月から2月に年間の約半数が集中しています。この時期に多い入浴事故が、「ヒートショック」です。

「ヒートショック」ってなに？

冬の脱衣場や浴室は、特に室温が下がりがちです。東北地域では居間と脱衣場や浴室との温度差が10℃以上あることもあります。このような環境下での入浴は、急激な温度の変化により血圧の急激な上昇や下降を引き起こし、体に大きな負荷がかかります。これを「ヒートショック」といいます。症状としては失神、不整脈などで、重症の場合は死に至ることもあります。

ヒートショックに注意が必要なのは

- 65歳以上の方
- 高血圧・糖尿病・動脈硬化の持病がある方
- 肥満気味の方・不整脈のある方
- 睡眠時無呼吸症候群などの呼吸器官が気になる方
- 熱いお風呂が好き、一番風呂に入ることが多い方
- 飲酒後、お風呂に入ることがある方

予防と対策

入浴前に脱衣場と浴室を温める

- ・ 脱衣場に暖房器具を置くなどして入浴前に温かくしておく。
- ・ 服を脱ぐ前に、浴槽のふたを開けたり、シャワーで温かい水をまいたりし、浴室内を温めておく。

入浴の仕方に気を付ける

- ・ 入浴前後に水分を補給する。
- ・ 湯温は41℃以下、お湯につかる時間は10分以内を目安とする。
- ・ 湯船に入る前に手足など末端部分からかけ湯をして徐々に体を温める。
- ・ いきなり肩まで湯船に沈めず、足からゆっくりつかる。出る時もゆっくり立ち上がる。

飲酒後、食後すぐの入浴は避ける

- ・ 飲酒後は入浴事故が発生しがち。
- ・ 食後すぐは血圧が下がることにより、失神のリスクがある。



比和支所地域振興室 専門員

塚本 麻里

庄原市比和温泉施設

「あけぼの荘」の紹介

入浴前後も温かく、体に優しい「床暖房」になっています！
ぜひ、お越しください。



今月の「健康標語」入選作品
(健康標語は高血圧予防と糖尿病予防のための標語です)

入賞 「あまいもの たべすぎちゅうい がまんしよう」 まえかわ かんた

