

★ ヒートショック要因の3現象

①『ヒートショック』は、肌寒い時期になると、急激な温度変化で身体がダメージを受けて、血圧の急激な大きい上下変動の要因から**脳出血、脳梗塞、心筋梗塞等**を起こすことで、突然死にも至ります！

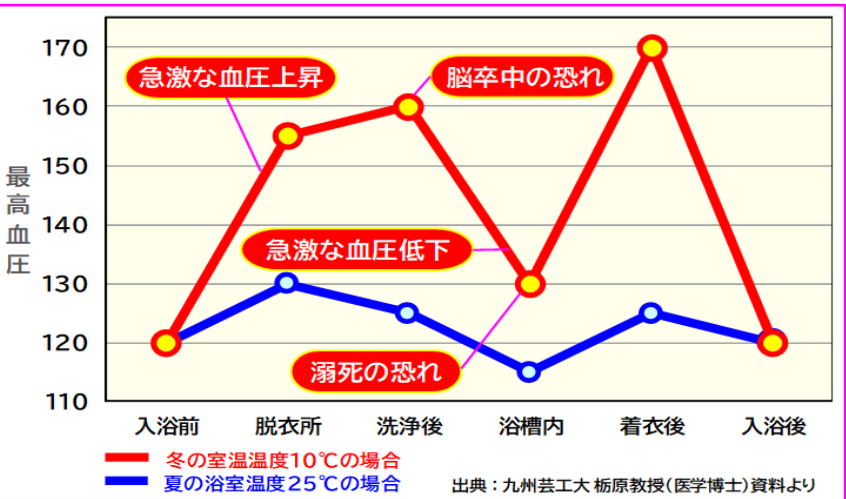
②『浴室内熱中症』は、特に注意して頂きたいのは高温(42℃以上)や長湯等の入浴により、身体が温まることで血管が広がり、血圧が低下して起きる体調不良です。原因としては、実は『のぼせ』等が関係していると言われます。気付かない内に倒れてしまい倒れているのが発見された時は溺死となっていることが多くありますが、あまり世間には知られていません。

③『転倒』は、浴室内でボーとして立ち上がろうとして起きる事故

★ 2020年度の年間死亡者数の比較

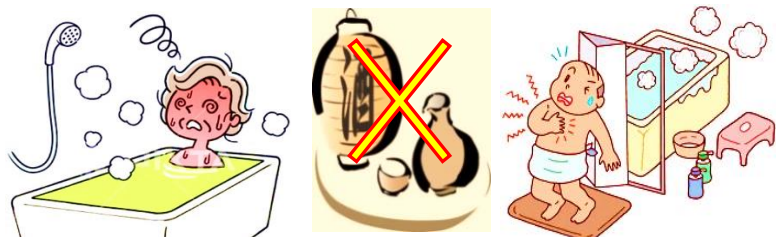
- ・ ヒートショック： 19,000人
(内、浴槽内死亡)： (5,958人)
- ・ 交通事故： 2,839人
- ・ 水難事故： 1,353人

【ヒートショック】急激な温度差と血圧の推移イメージ



★ 危険度チェック

- ① 湯船では、肩まで長く湯に浸かる！
- ② 湯船に、20分以上浸かる！
- ③ 冬場の湯の温度は、42℃以上！
- ④ 湯船から上がる時は、サッと行動する！
- ⑤ 浴室に、暖房設備が無い！
- ⑥ 外出で身体が冷えている状態で、直ぐに風呂に入る！
- ⑦ 飲酒後、直ぐに風呂に入ることがある！
- ⑧ 年齢は、高齢者で65歳以上である！
- ⑨ 体格は、肥満気味である！
- ⑩ 仕事や家事で、ストレス・疲労が多い！
- ⑪ 風邪ひいて熱があっても風呂に入る！
- ⑫ 薬を飲んだ後に、風呂に入る！
- ⑬ 高血圧、または心臓等の持病がある！
- ⑭ 甲状腺や女性ホルモンの疾患がある！



★ 危険度対策 (上記、①～⑭の該当数)

- ① 危険度：0個
いつも健康管理、健康的な入浴を心掛けよう！
- ② 危険度：1～5個
入浴関連事故は身近です。早期対策を考えてご家族と健康状態を話し合う機会を設けよう！
- ③ 危険度：6個以上
危険度が高め！入浴関連事故が何時起きても不思議では無い、直ぐに対策をして備えよう！



入浴前

入浴で注意したい7つのポイント！

飲酒厳禁！



Point.1 十分な水分補給

意外と知られていないのが、浴室内の熱中症。

冬場はつい長湯をしてしまい、自分でも気づかない間に脱水症状を起こしている場合があります。入浴前はコップ1杯の水、またはスポーツドリンクを摂取するよう心がけましょう！

Point.2 温度差をなくす

脱衣所や浴室の室温が低くならないよう、暖房器具を使ってあたためておくのがオススメ。また、入浴中は換気扇を切る、家族が多い家庭は続けて入るようにするなど効果的。

Point.3 入浴前は家族で声かけ

異常があった際にすぐに気づけるよう、家族がいる時間帯での入浴を心がけ、お互いに「お風呂に入るよ！」と声をかけ合いましょう。できれば外気温が下がる前の夕方までの入浴がヒートショックの予防には効果的です。また、血圧は食事による影響も受けるため、影響を受けにくい「食事前」の入浴がオススメです。

Point.4 湯船に入る前かけ湯

浴室が暖かくても、冷えた体で急にお風呂につかるとヒートショックを起こすことがあります。湯船につかる前はしっかりかけ湯をしましょう。かけ湯は肩よりも、みぞおちから下にかけるのがオススメです。かけ湯で肩に水がかかると、しばらく経つと冷えて、無意識に肩まで湯につかってしまい、心臓に負担をかけることになります。

Point.5 お湯の温度は41度以下

室温が20度以下の場合、湯温が41度を超えると、ヒートショックの危険性が高まります。あまり熱いお湯は血圧を上昇させるため気をつけましょう。また、お湯はみぞおちのあたりまでつかる程度で、お風呂からあがるタイミングは、汗ばむ程度を目安にしてください。

Point.6 半身浴時はお風呂の蓋は体の前、乾いたタオルを肩に

半身浴は心臓への負担が少ない入浴方法です。

もしもの時に体が寄りかけられるよう、ふたを体の前に置いておくと安心です。上半身が冷えてしまわないよう乾いたタオルを1枚、肩にかけたり、タオルが長いようでしたら首に巻いても良いでしょう。

Point.7 入浴後もしっかり水分補給

お風呂から出た後も、入浴中にかけた汗などで失われたミネラル分を補給するため、水やスポーツドリンクを飲むことをオススメします。

入浴中

入浴後

