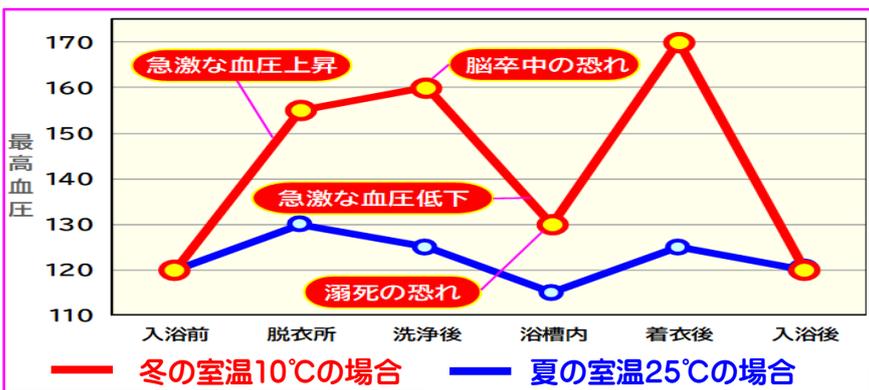
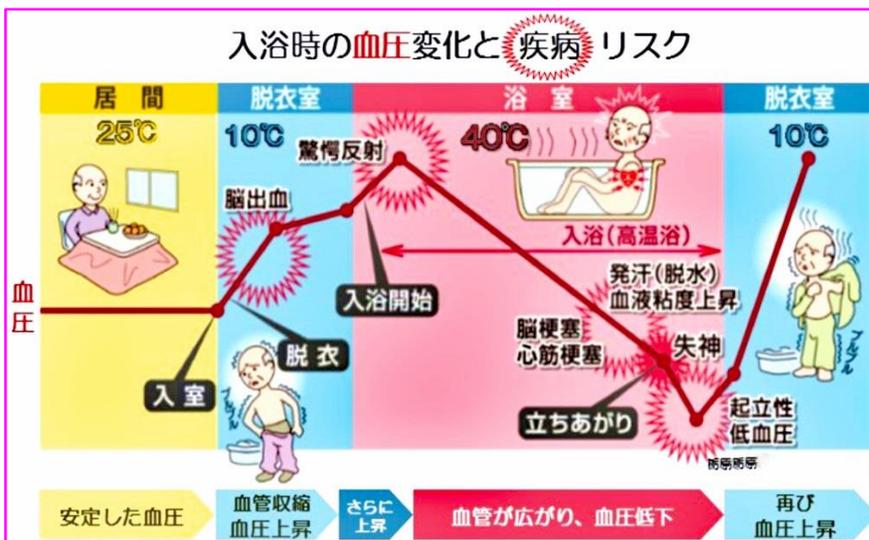


★寒い季節の天国!と、地獄!

寒い季節は、『温かいお風呂でリラックスするのが至福の時間!』しかし『冬場は浴室で死亡!』が激増する季節でもあります。特に、後期高齢者の75才以上はリスクが高まります。お風呂で死なないための入浴法です!

★ヒートショック要因

- 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『脳内出血、脳梗塞、心筋梗塞等』を起こすことで、『突然死』
- ②浴室内でボーとして立ち上がる時に起きる『事故死』
- ③更に浴槽では、失神による『溺死』
- ④**重要!**浴室から脱衣所に出る前に、体の水分を拭き取ることにより、脱衣所で気化熱による体温低下・血管収縮による血圧急上昇防止が図れ『突然死』防止が出来ます。



★年間死亡者数の比較

- ① ヒートショック死: 19,000人 (内、浴槽内死亡): (4,750人)
- ② 交通事故死: 2,150人
- ③ 水難事故死: 1,353人

★ヒートショック危険度チェックシート

- ①  メタボ, 肥満, 糖尿病, 高血圧, 心臓・肺機能が弱い!
- ②  65歳以上である!
- ③  自宅の浴室・脱衣場に、暖房設備が無い!
- ④  入浴前に、水やお茶等を摂らない!
- ⑤  薬を飲んだ後に、入浴することがある!
- ⑥  飲酒後に、入浴することがある!
- ⑦  42°C以上の熱い風呂が好きだ!
- ⑧  家族に何も言わずに、風呂に入る!
- ⑨  一番風呂に、入ることが多いほうだ!
- ⑩  浴槽に入る前、掛け湯をしない!
- ⑪  掛け湯は、肩や身体の中心から掛ける!
- ⑫  浴槽に、肩までしっかり浸る!
- ⑬  浴槽に、20分以上浸る!
- ⑭  浴槽上がる時は、サッと行動する!
- ⑮  脱衣場で、身体水分を拭き取る!

★風呂に入ってはいけない5つのタイミング

- ① 入浴を避けたる時間帯は『朝』:  
ホルモンと自律神経の影響で血圧が変化し易く、血中水分量も少なく事故を起こし易い!
- ② 飲酒時に入浴はいけない! : アルコールを摂取すると血管が拡張し、血圧が下がり易い!
- ③ 食べて直ぐの入浴も避ける! : 食後は血液が胃腸に集まっています、血圧が下がり易い!
- ④ 食後だけでなく、空腹時の入浴も危険! :  
低血糖状態の時は、脳などの中枢神経がエネルギー不足なので、意識障害を起こし易い!
- ⑤ 運動直後も要注意! : 体温上昇で自律神経が乱れている為、血圧のコントロールが難しい!

★ヒートショックを防ぐには?

- ① 居間と脱衣所の温度差を5°C以内!
- ② 食後や飲酒後の入浴を控える!
- ③ 入浴前後には、300ml程度水分を摂取する!
- ④ 浴槽の温度は、41°C以下!
- ⑤ 心臓から遠い足から湯掛けをする!
- ⑥ 浴槽を出る時は、ゆっくり立ち上がる!

