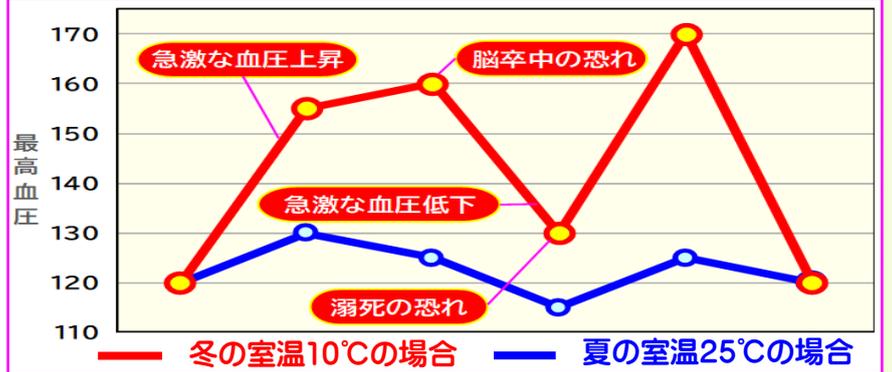
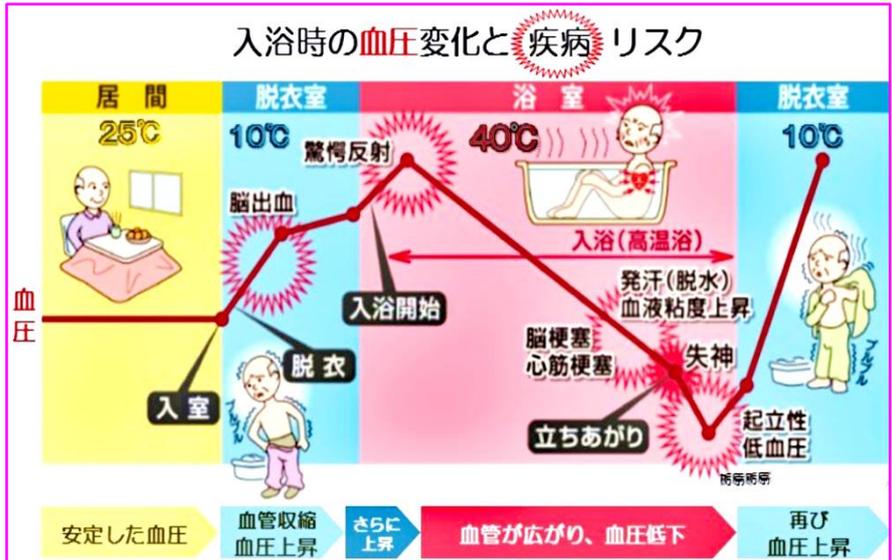


★ 寒い季節の天国！と、地獄！

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。お風呂で死に至ら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』を起こして、『突然死』に至る！
- ② 浴室内でボーとした状態で立ち上がる時に起きる『事故死！』
- ③ 更に浴槽で失神による『溺死！』
- ④ **重要！** 体が濡れたまま浴室を出る → 寒暖差で体温低下 → 血管収縮 → 血圧急上昇 → 脳・心臓悪影響！
浴室内で水分拭き取る → 血圧急上昇防止 → 脳・心臓負担軽減！



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

★ 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！：低血糖状態の時には、脳等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！

