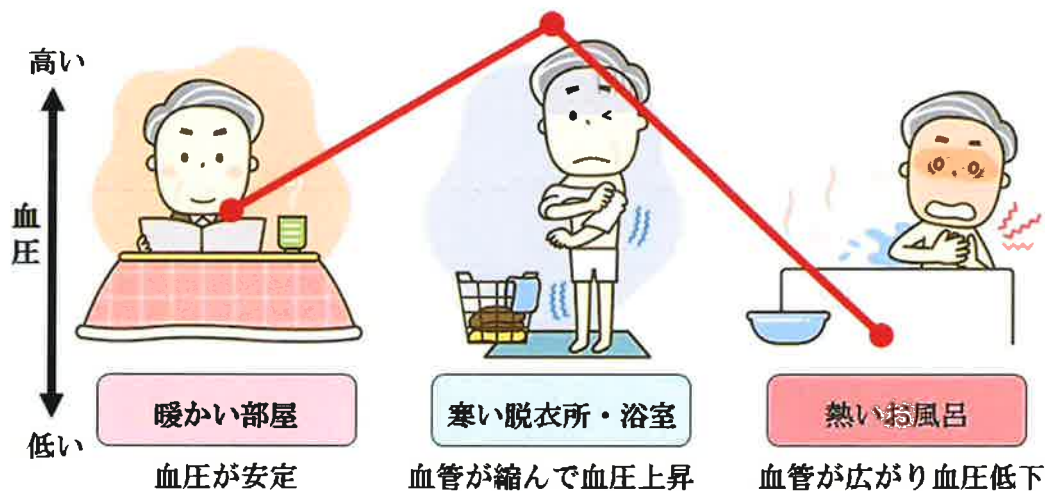


「ヒートショック」について

冬季の入浴で、暖かい場所（居間等）から寒い浴室へ移動すると、身体は体温を奪われないように血管を縮めます。すると**血圧が上昇**します。その後、お湯に入ることで、今度は血管が広がり**血圧が低下**します。このように、**急激な血圧の変動**により、心筋梗塞、脳卒中、失神、めまいなどを発症することを、**ヒートショック**といいます。

11月～2月までの時期がヒートショックの好発時期です。特に10℃以上の温度差がある場所は危険とされており、注意が必要です。浴室や脱衣所などは気温が下がり、長風呂になりやすいため、危険が高まります。また、トイレでヒートショックを起こす人もいるので、お風呂以外でも温度変化のある場所は要注意です。



高齢者は特に注意

高齢者は、血圧の変化を起こしやすく、体温を維持する機能が低下していますので特に注意が必要です。

予防策

- ① 脱衣場やトイレを暖めましょう。
- ② 入浴前に浴槽のフタを開け、浴室を暖めましょう。
- ③ お湯の温度は41度以下、お湯につかる時間は10分以内にしましょう。
- ④ 浴槽から急に立ち上がらないようにしましょう。
- ⑤ 食後直ぐの入浴は控えましょう。
- ⑥ 精神安定剤、睡眠薬の服用後の入浴は危険ですので注意しましょう。
- ⑦ 入浴する前にご家族に一声かけましょう。
- ⑧ 高齢者が居るご家庭は、いつもより入浴時間が長い時には声掛けをお願い致します。