

冬の入浴は「ヒートショック」 にご用心！！

「ヒートショック」とは、急激な温度変化により、血圧が上下に大きく変動することをきっかけに起こる健康被害のこと。
冬の寒い時期に起こりやすく、入浴時には特に注意が必要です！

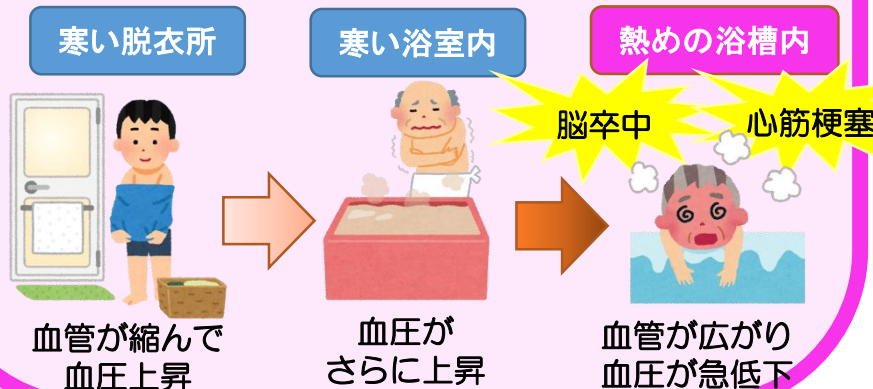
侮れない！ヒートショック！！

ヒートショックによる年間の死亡者数ってご存知ですか？



出典：東京都健康長寿医療センター研究所（2011年）

温度差によって変動する血圧イメージ



ヒートショック 危険度チェック！！



高齢者だけじゃない！あなたは大丈夫？
ヒートショックを起こしやすいのはこんな人！

- 65歳以上である
- 肥満気味である
- 高血圧や糖尿病、脂質異常症などの動脈硬化性疾患がある
- 不整脈が起こることがある
- 自宅の浴室に暖房設備がない
- 一番風呂に入ることが多い
- 熱いお風呂が好き
- お酒を飲んでからお風呂に入ることがある

1つでも
当てはまる人
は要注意！

お風呂でのヒートショック予防法

◆居室と脱衣所、脱衣所と浴室との温度差をなくす



◆ぬるめの湯加減でじんわりと

湯温は41℃以下に

かけ湯をする

入浴時間はほんのり汗ばむ程度に



手足など心臓から遠い部分から！

