

冬の入浴には気をつけて ～ヒートショックに御用心～

寒い季節の入浴はからだがり温まり癒やされますが、冬場の入浴時には「ヒートショック」に注意が必要です。入浴時の注意点を覚えて、冬を元気に過ごしましょう。

■ヒートショックとは

暖かい部屋から寒い部屋への移動など、急激な温度変化によって血圧が大きく上下に変動し、体調に異常を起こすことをいいます。こうした血圧の変動は、心臓や血管に負担がかかるため、失神や不整脈、脳卒中などを起こします。

■入浴中は特に注意が必要です

- 寒い季節には、入浴中に気を失いおぼれてしまう事故が多く発生しており、気温の下がる冬場の入浴には、特に注意が必要です。
- 入浴中の事故が多くなる原因の一つは、「急な温度差による血圧の急激な変化」です。



★急激な血圧の変化により、一時的に脳内に血液が回らない状態になり、気を失うことがあります。

★ヒートショックはどの年代でも起こる可能性があります。特に65歳以上の方は、血圧を正常に保つ機能が衰えてきている場合がありますので特に注意が必要です。

※引用「政府広報オンライン」より

■ヒートショックを予防する入浴のポイント

- 入浴前に暖房器具を利用したり浴槽の蓋を開けたりして、脱衣所や浴室を暖めておきましょう
- 足先からかけ湯をし、湯温は41度以下、お湯につかる時間は10分までを目安にしましょう
- 浴槽から出るときは、手すりや浴槽のへりを使って、ゆっくり立ち上がるようにしましょう
- 食後すぐの入浴や、飲酒後、精神安定剤や睡眠薬などの医薬品服用後の入浴は避けましょう
- お風呂に入る前に、家族にひと声かけましょう
家族もこまめに様子を見に行きましょう

入浴前後のコップ
1杯程度の水分補
給も大切です



発行：太田市シルバー人材センター衛生委員会

住所：太田市西野谷町67番地1

電話：0276-47-5635

Fax：0276-47-5636