



こんにちは地域包括支援センターです
冬場の入浴
 ～ヒートショックに気を付けましょう～



ヒートショックとは？

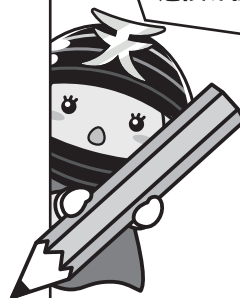


急激な温度の変化によって血圧が急上昇・急降下することにより、心筋梗塞や不整脈、脳出血・脳梗塞などの発作を起こすことを「ヒートショック」といいます。特に注意が必要なのが冬場の入浴です。暖かい室内では血圧が安定していても、寒い脱衣所や浴室では血管が縮んで血圧が急上昇します。また、寒い脱衣所・浴室から熱めの浴槽のお湯に入ると、血管が広がり血圧が急降下します。高齢になると、血管の老化で血圧変動が起こりやすく、温度差への適応力も低くなるため注意が必要です。

こんな習慣・経験ありませんか？

- ☐ かけ湯なしでいきなり浴槽につかる
- ☐ 42℃くらいの熱いお湯が好き
- ☐ 長湯しないと入った気がしない
- ☐ 入浴中にめまい、立ちくらみを起こす
- ☐ 脱衣所や浴室で急激な寒さを感じる

当てはまる数が多いほど、ヒートショックで倒れてしまう危険が高く、注意が必要です！



予防するには

- ・ 脱衣所を暖房で暖かくする
- ・ 浴槽のお湯の温度は 41℃以下にする
- ・ 浴槽にお湯を溜めた後、ふたを開けておき、湯気で浴室全体を温める
- ・ 浴槽に入る前にかけ湯をして体を慣らす
- ・ お湯につかる時間は 10 分以内にする
- ・ 脱水予防のため、入浴前後に十分な水分補給をする
- ・ 入浴前に家族に声をかける。家族が遠方の場合は、入浴前後に電話やメール等で安否を伝える

「気温や温度の差」に注意して、年末年始もどうかご安全に！



- ・ 体調が悪い
- ・ 飲酒後
- ・ 食後すぐ（30 分～1 時間以内）
- ・ 精神安定剤、睡眠薬を飲んだ後
- ・ 気温が低い早朝や深夜

こんなときは
入浴を控えよう