



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～



急速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。

ヒートショックとは？



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、入浴前後に充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