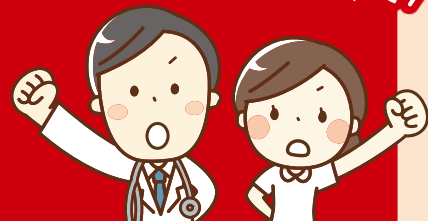




入浴には気を付けて!

ヒートショック

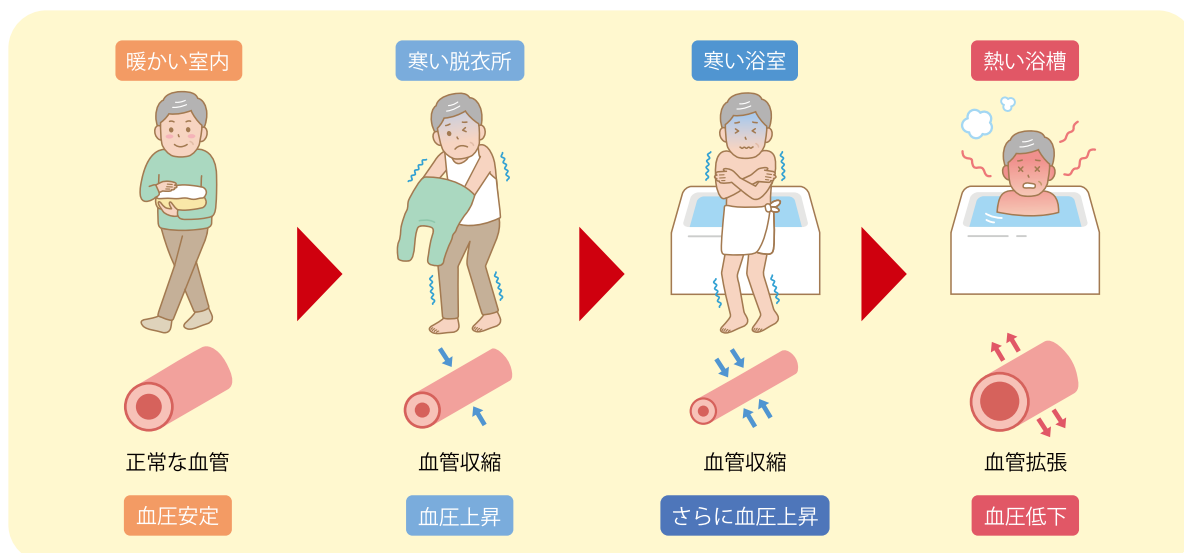


体を温めて、1日の疲れを癒してくれるお風呂。しかし、寒い季節には脱衣所と浴室などの急激な温度差が原因の事故(ヒートショック)が多くなります。入浴時の事故を防ぐためのポイントをご紹介します。



ヒートショックが起こる仕組み

暖かい部屋から冷え込んだ脱衣所に移動して衣服を脱ぎ、さらに寒い浴室へ入ると、血管が縮まり血圧が一気に上昇します。その後、浴槽に入り体が温まってくると血管が広がり、急上昇した血圧が下がります。この急激な血圧の変化により、一時的に脳内へ血液が回らない貧血の状態になり一過性の意識障害を起こします。特に高齢の方は、血圧を正常に保つ機能も衰えている場合がありますので注意が必要です。



防ぐためのチェックポイント



①入浴する前に
脱衣所や浴室を暖めておく

浴室に暖房設備がない場合は、シャワーを使って浴槽にお湯を入れるなどの方法が有効です



②お湯の温度は41度以下、
つかる時間は10分以内にする

温度計やタイマーを使って、湯温、室温、入浴時間などを「見える化」しておきましょう



③浴槽から急に立ち上がらない

浴槽から出るときは、手すりや浴槽のへりなどを使ってゆっくり立ち上がるようにしましょう



④食後や飲酒後、
医薬品服用後の入浴は避ける

特に高齢の方は、食後に血圧が下がりすぎるリスクが高いので注意が必要です



⑤入浴する前に
家族にひと声かける

体調に異変があった際に、家族などに早く発見してもらうことで事故の重大化を防ぐことができます