



いまだきお役立ち 健康情報

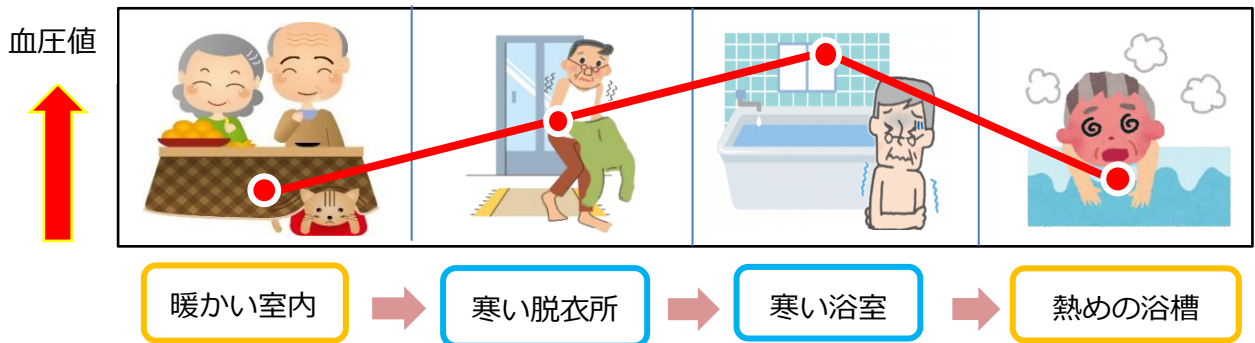
冬のヒートショックにご用心

ヒートショック
って何？

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、急激な温度の変化により血圧が上下に大きく変動することが原因で起こる症状のことです。気温が下がる冬場に多くみられ、失神や不整脈の症状が出ます。

入浴中の事故死は、交通事故死の約5倍 約9割が65歳以上の高齢者

ヒートショックが起こるしくみ



室内の温度差で血圧の乱高下

血管に負担をかけます！

入浴前に脱衣所や浴室を暖めましょう

1

- ・急激な温度変化を避けることが大切です。
- ・湯を浴槽に入れる時に、シャワーから給湯すると、シャワーの蒸気で浴室の温度が上がります。



お湯の温度は41℃以下、湯につかるのは10分以内を目安に

2

- ・42℃以上の湯に入ると、血液を固める血小板（けっしょうばん）の作用が活性化され、血栓（血のかたまり）ができやすくなります。脳梗塞や心筋梗塞の発症にもつながります。



浴槽からゆっくり立ち上がるようにしましょう

3

- ・入浴時は水圧がかかり血管が収縮しています。急に立ち上がると水圧がなくなり、血圧が急に下がります。立ちくらみを起こす危険があります。
- ・手すりなどにつかまり、ゆっくり立ち上がりましょう。

入浴前に、家族に「お風呂に入る」と声をかけましょう

4

- ・ヒートショックになった場合、早く対応することが大切です。早期発見のためにも、家族にこまめに様子を確認してもらいましょう。



食後すぐの入浴は控え、入浴前・後の水分補給

5

- ・食後は血圧が下がりやすくなります。また、入浴により脱水症状になると血圧が下がり、ヒートショックの要因になります。

予防のポイント

発行元：熊本市高齢者支援センター
 ささえりあ三和
 熊本市西区城山下代4丁目10-16B
 ☎096-329-6743
<http://sanwaso.jp>

☆次号は2月頃の発行予定です☆