



ヒートショックという言葉を知っていますか？

ヒートショックは急激な温度の変化で血圧が大きく変動することによって起こります。

ヒートショックを起こしやすい場所は、トイレ・洗面所・浴室といわれていますが、特に浴室での心筋梗塞や脳卒中、入浴中の失神が原因の死亡事故が後を絶ちません。

ヒートショックが原因と見られる入浴中の死者は推計年間 1 万 2000~1 万 7000 人と言われ、交通事故の死亡者の 3 倍以上の数字となっています。

冬のあたたかいお風呂は、冷えた体を芯まで温めてくれますが、入浴方法を間違えると大きな事故を招いてしまいます。



ヒートショックを予防するには

入浴前に十分な水分補給を。

だいたい 15 分前までに水分を補給すると体への負担が少なくなります。

水分を摂る時は白湯など暖かい飲み物をとるようにしましょう。

ただし、入浴前のアルコールはやめましょう。

食後直ぐの入浴もやめましょう。



浴室や脱衣所は温めよう。

服を脱ぐ前にヒーターで脱衣所をよく温めておきましょう。寒さを感じると血圧があがります。服を脱ぐ前と脱いだ後の温度差が少なくなるようにしましょう。

浴室暖房がある場合は、浴室暖房を使いましょう。

浴室暖房が無い場合は、壁にお湯をかけたり浴槽に蓋をしない、高い位置からシャワーで給湯するなど、浴室が蒸気に包まれて暖かくなるようにしましょう。

浴槽につかる前に必ず「かけ湯」をしましょう。

いきなり湯船に入らずに、かけ湯をしましょう。

心臓に遠いところ、つま先や手の指先からお湯をかけるようにしましょう。

お湯の温度は熱すぎず冷たすぎない 38℃から 40℃くらいがベストです。



湯温は 40℃前後で

湯船に浸かる時はジャボンと入らずに、水圧に慣れるためにもゆっくりつかないようにしましょう。

お湯の温度はぬるめの 38~40℃に設定するように心がけましょう。

朝風呂は危険！

血圧が不安定な朝いちばんの入浴はヒートショックのリスクが大変高くなっています。

お茶を飲んだり軽く体を動かしたりして、頭と体が十分動くようになってから入浴するようにしましょう。

入浴前に、同居者に一声かけてから、入浴しましょう。

一人暮らしや家族と時間を合わせる事が難しい方は、銭湯など人目のあるところで入浴するのも方法です。

ヒートショックのほか、入浴中の事故に熱中症で意識を失い溺死する危険もあります。

入浴前には水分補給をするよう心がけ、

熱いお湯に長時間入ることは避けるようにしましょう。

