




## 冬こそ気を付けよう ヒートショック!

寒い季節に起こる入浴時の事故でヒートショックがあります。急激な温度変化によって体に大きな負担がかかることで起こり、交通事故の死亡者数を上回っていると言われています。今回はそんなヒートショックの対策を紹介します。

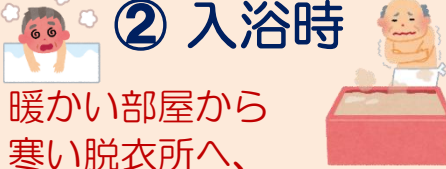
**【ヒートショックとは】急激な温度差によって血圧が大きく変動して心臓や血管に大きな負荷がかかり体に悪影響を及ぼすこと** 

### ヒートショックになりやすい3つのこと


(消費者庁ホームページ参照)

**① 高齢者** 

家庭の浴槽で亡くなる方で高齢者（65歳以上）が約9割を占めています。


**② 入浴時** 

暖かい部屋から寒い脱衣所へ、さらに湯舟へと、血圧は急激に変動します。


**③ 寒い時期** 

1月をピークに、11月～4月の冬季、高齢者の入浴中の事故は多く発生しています。


### 7つの対策ポイント

**7** 


浴室や脱衣所を暖め温度差をなくす

**1** 

湯温の設定は41度以下にする

**2** 

入浴時、家族に一声かける  
家族も声掛けする

**3** 

入浴前後に水分補給をする


### しっかり対策をして安全に入浴しましょう

**6** 

かけ湯（足→腹→胸）をしてから浴槽へ入る

**5** 

お湯につかるのは10分以内

**4** 

食後1時間以上あけてから！  
飲酒は湯上がりには 