

こんにちは(#^.^#) 『ケアセンターなごみ』です。

今回は、入浴時に起きやすいヒートショックについて簡単にお話します。

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、温度の急激な変化が体に与えるショックと説明されています。

温度差が原因の一つとなって起こる事な為、入浴中の死亡事故の一要因ともいわれています。

- ・ヒートショックが起きやすい時期は、11月～4月の冬季に多くなり、1月にピークを迎える。

- ・起こりやすい場所の多くは、トイレと浴室。

トイレと浴室は常に暖かくしている人が少ない為…

- ・起こりやすい人

- ・65歳以上の人

- ・糖尿病などの生活習慣病の人

- ・睡眠時無呼吸症候群、不整脈がみられる人

- ・熱いお風呂が好きな人

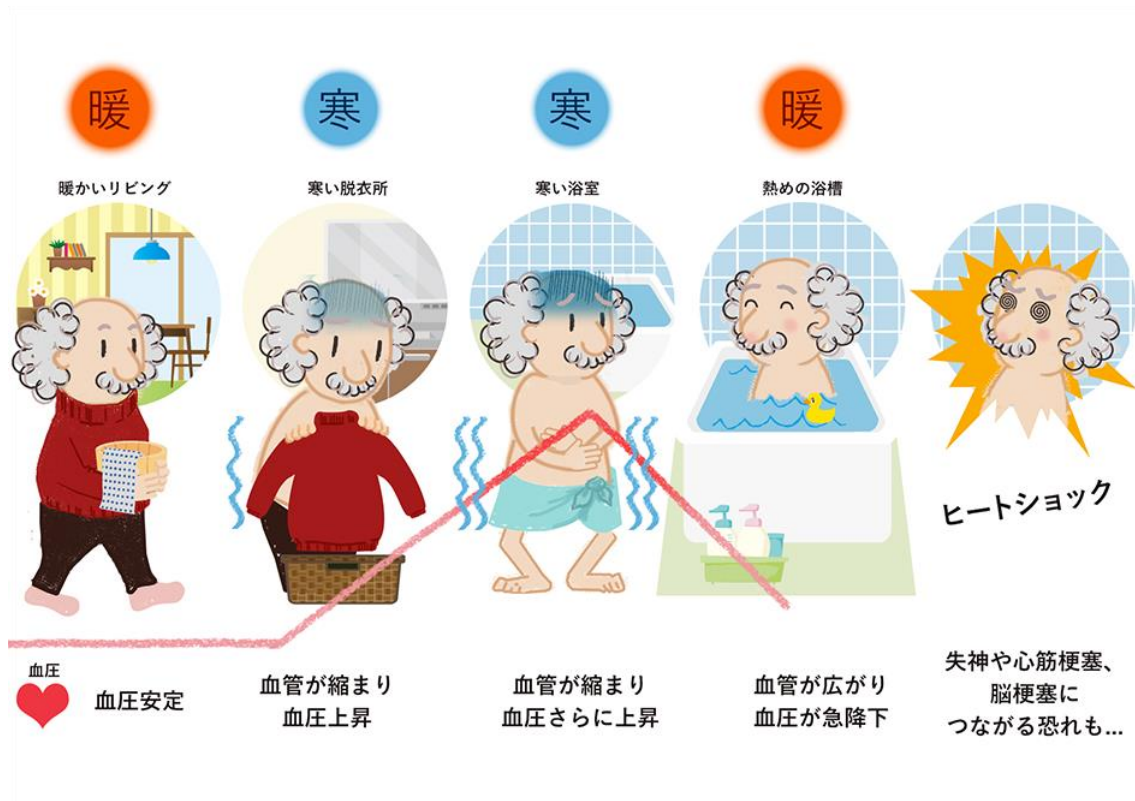
- ・30分以上お風呂につかる人

- ・飲酒後、すぐに入浴する人

といった主に6つの特徴があるようです。



↓↓ ヒートショックとは、このような事 ↓↓



ヒートショックは若者や子供にも起こる可能性があるんです。

ほとんどの人は

「血管が弱っていて、硬くなっている高齢者になるんだろう」

「自分は若いから大丈夫」

とっていたり高齢者が多いイメージを持っています。

確かに高齢者の方が起こりやすいですが若いから大丈夫と思わず、

予防をして、安全に入浴をしましょう。

ヒートショック入浴時の7つ + おうち全体の対策ポイント

温度のバリアフリー化を！

POINT
1 湯はり時に
浴室を暖める

POINT
2 脱衣室も
暖めておく

POINT
3 湯温設定は
41度以下に

POINT
4 入浴前、家族に
一言かける



POINT
5 入浴前に
水分を取る

POINT
6 かけ湯を
してから入る

POINT
7 お湯に浸かる
のは10分以内

ヒートショックの
リスクが高い入浴時は
特に注意！

+ POINT おうちの断熱性を高める



+ POINT トイレ・廊下・玄関を暖める



※必ずしも、ヒートショックを起こさない事を保証するものではありません。ご了承ください。