

## 冬場のヒートショックに注意

暖かい部屋から急に寒い廊下に出たり、逆に寒い脱衣所から熱いお風呂に入るなどすると、血圧の変動が激しくなって心臓や血管に負担がかかり、体調を崩してしまうことがあります。これをヒートショックと言います。

ヒートショックが原因で、お風呂やトイレで倒れるなどして、重大な事故につながる場合があります。冬場は持病がない方でもヒートショックを起こすことがありますので、気を付けましょう。



### \* お風呂での事故を防ぐために \*

〔入浴前〕

- ・ 深夜等、気温が低くなる時間の入浴は避けましょう。
- ・ 普段から水分補給をこまめに行いましょう。
- ・ 脱衣所や浴室を、暖房や温水シャワーを使って暖めておきましょう。
- ・ 湯船に入る前に、かけ湯や温水シャワーを浴びましょう。
- ・ 食後すぐの入浴、飲酒・薬の服用後の入浴は避けましょう。
- ・ 入浴する前に、同居の方に一声掛けておくのも安心です。



〔入浴中〕

- ・ 湯温は41度以下、湯につかる時間は10分までを目安にしましょう。  
※温度計やタイマーなどを浴室に用意しておきましょう。
- ・ 浴槽から出るときは、手すりなどにつかまってゆっくり立ち上がりましょう。



参考資料：消費者庁ホームページ

コープみえ組織活動推進課