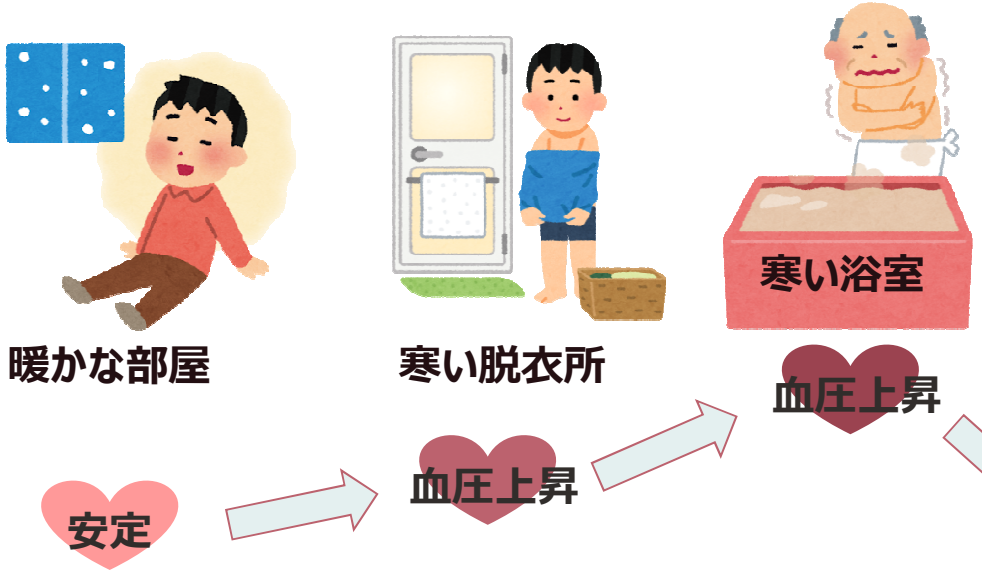
ヒートショックについて

vol.106　2023年 11月

ヒートショックとは 暖かい部屋と寒い部屋との温度差による
急激な血圧の変化が原因で 心筋梗塞や脳卒中を起こす健康リスクのことです
寒さが厳しくなる これからの季節は、特に注意が必要です

室内の寒暖差がある場所でヒートショックはおこります



入浴中の
ヒートショック死亡事故は
年間 約19,000 人
交通事故死亡者の 約4倍 !!

ヒートショックを起こしやすい場所

ヒートショックになりやすい人チェック表
□ 肥満、糖尿病、高血圧、心臓病などの持病がある
□ 浴室や脱衣所に 暖房器具がない
□ 42度以上の 熱い風呂が好き
□ 飲酒後に 入浴する
□ 入浴前 シャワーやかけ湯はしない
□ 自分が風呂に入っている事を 誰も知らない

✓が多い方は特に注意が必要です

入浴中のヒートショックを防ぐために・・・
□ 入浴前に 脱衣所や浴室を 少しでも温めましょう
□ 一番風呂を避け 誰かの後に入りましょう
□ 湯温は41度以下を 心がけましょう
□ お湯に浸かる時間は 10分以内を目安にしましょう
□ 食後や飲酒後すぐの入浴を 避けましょう
□ 入浴する時は 誰かに一声かけてからにしましょう