

冬場の入浴

ヒートショックに気をつけて



かけ湯なしで
ドボンと
浴槽につかる



脱衣室や浴室で
ゾクツとした



42℃くらいの
熱い湯が好き



長湯しないと
入った気がしない



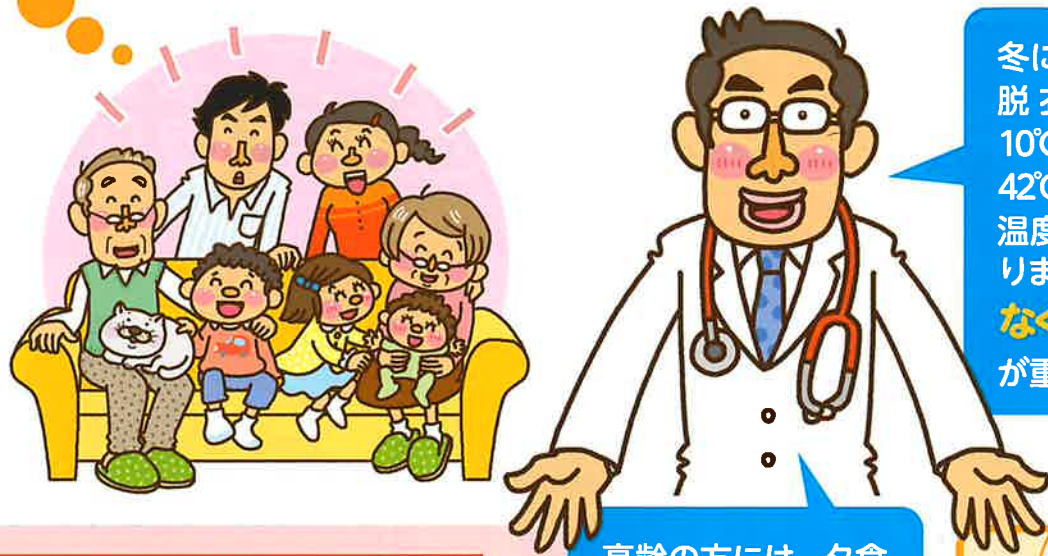
入浴中にめまい、
立ちくらみがした

ヒートショックは、急激な温度差によって起こる体調トラブルのこと。とくに注意が必要なのが冬場の入浴です。寒い脱衣室・浴室から熱い浴槽に入ると、温度差で血圧が急上昇・急降下し、脳や心臓に大きなダメージを与え、命に危険が及ぶこともあります。



詳しくは
中面へ→

入浴中のヒートショックを防ぎましょう



冬に暖房していない脱衣室の温度が10℃、浴槽のお湯が42℃とすると、その温度差は32℃にもなります。**温度差をなくす環境づくり**が重要です。

対策

温度差による血圧の変動

血圧安定

暖かい室内

血管の状態

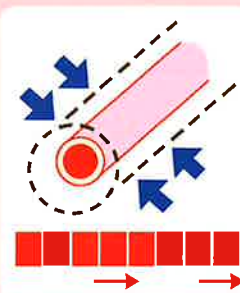
血圧イメージ



高齢の方には、夕食前の入浴をおすすめします。日没前は外気温がまだ高く、冷え込んでいませんし、体が活動モードの時間帯なので、温度差への適応力が高まっているためです。

急激に冷えると血管が縮んで血圧が急上昇

寒い脱衣室・浴室



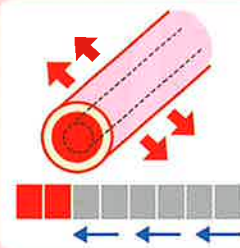
【入浴中急死の例】

- 心臓病や脳卒中が起こって「**病死**」
- 心臓発作や脳卒中発作のためにバランスを崩し、床などで頭を強打して「**転倒死**」



急に熱い湯に入ると、血管が広がり血圧が急降下

熱めの浴槽



【入浴中急死の例】

- 心臓発作や脳卒中発作で気を失い、浴槽内で「**溺死**」(入浴中急死の典型例)
- 高温浴・長湯で、熱中症(脱水)が起こり、めまいや立ちくらみがして「**溺死**」



ヒートショックでの2大死因事由

温度差

冬に入浴中の急死が増加するのは、気温の低下で浴槽の内外の「温度差」が大きくなるためです。

■8月と1月の「入浴中心肺停止」数の比較



資料：東京都健康長寿医療センター研究所「わが国における入浴中心肺停止状態(CPA)発生の実態—47都道府県の救急搬送事例9360件の分析—」

高齢者

高齢になると、血管の老化で血圧変動が起こりやすく、温度差への適応力も低下します。



資料：東京都健康長寿医療センター研究所「入浴時の温度管理に注意してヒートショックを防止しましょう」

入浴前に同居家族にひと声かける。家族が遠方の場合、入浴前後にメールで安否を伝える。



ひとり暮らしの場合は、公衆浴場を利用するなど、なるべくひとりで入浴しない。



おじいちゃん
だいじょうぶ?



脱衣室を暖房器具で20℃以上に暖かくしておく。

入浴中の熱中症(脱水)予防のため、入浴前後に十分な水分補給をする。



入浴は浴室全体が暖まってから。

シャワーで湯張り、浴槽のフタを開けるなど湯気で浴室を暖める。

湯温は41℃以下

浴槽につかる前に、かけ湯をして体を慣らす。

暖まりすぎは危険。入浴時間は10分以内。

浴槽のフタを置いておくと、いざというとき寄りかかれる。



高齢者以外でも、 注意が必要な人

右の方たちは、動脈硬化で血管が弱っている可能性があるため、寒い時期の入浴には十分に気をつけましょう。

- ☐ 血圧が高め
- ☐ 血糖値が高め
- ☐ コレステロール値が高め
- ☐ 肥満

こんなときは入浴を控えましょう！

体調が悪い



飲酒後



食後すぐ (30分～1時間以内)



精神安定剤、睡眠薬などの服用後



気温が低い早朝・深夜



ぐったりしている・溺れている人を発見したら、救急車 (119番)

発見!



浴室で
倒れていた
浴槽から救出
できた

意識がない・普段
どおりの呼吸をして
いない・呼吸をして
いるかわからない

浴槽から救出で
きない

浴槽の栓を抜いて、
お湯を流す

119
番に通報



UD FONT
by MORISAWA

ユニバーサルデザイン (UD) の考え方にに基づき、より多くの人へ適切に情報を伝えられるよう配慮した見やすいユニバーサルデザインフォントを採用しています。

リサイクル適性 (A)

この印刷物は、印刷用の紙へ
リサイクルできます。



禁無断転載 © 東京法規出版
HE011310-Y13