

ヒートショックにご注意

ヒートショックって何？

ヒートショックとは、暖かい部屋から寒い部屋への移動等、温度の急な変化が体に与える影響のことです。ヒートショックによって血圧が大きく変動することで心臓に負担がかかり、心筋梗塞や脳梗塞等につながるリスクが高まります。

またヒートショックによってふらついたり、失神したりすることで、浴槽に倒れて溺れる等入浴中の事故を引き起こすこともあります。

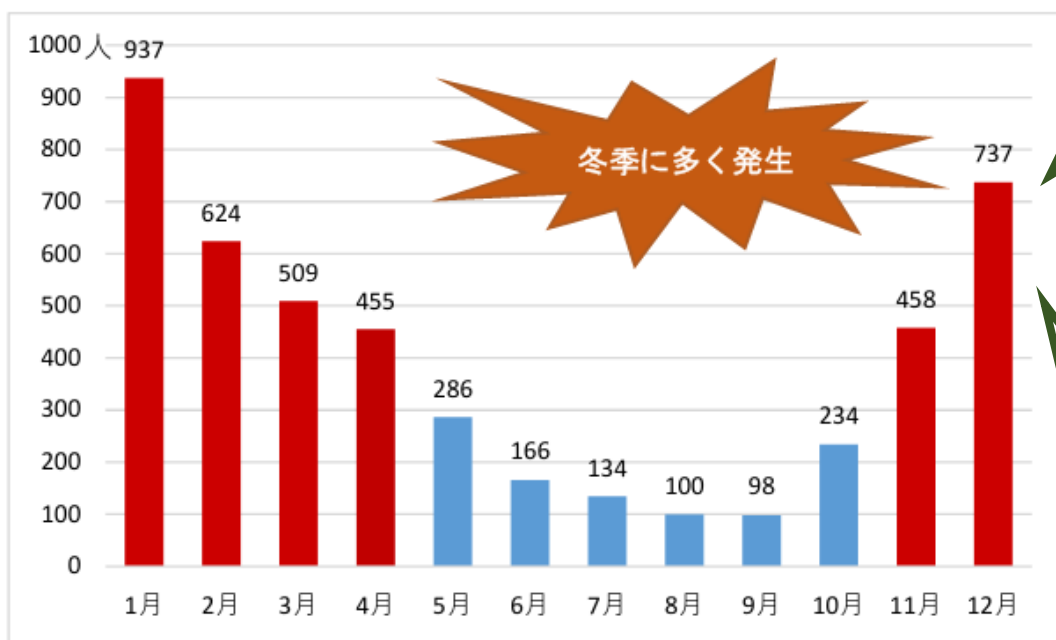


特に気を付けてほしい状況

- 65歳以上である
- 肥満気味である
- 不整脈がある
- 高血圧・糖尿病・動脈硬化等の病気をもっている
- 脱衣所や浴室に暖房器具がない
- 熱いお風呂が好き
- お酒を飲んでから入浴することがある

冬のお風呂は危険がいっぱい

高齢者の入浴中の事故は1月をピークに11月～4月の特に冬季に多く発生しています。



年間の80%が11月～4月に発生

浴槽内の溺死者は年齢が上がるにつれ増加。特に75歳以上の後期高齢者が増えています。

入浴時のポイント



①入浴前に脱衣所や浴室を暖めましょう

- ・温度の急激な変化を避けるため、入浴前には浴室や脱衣所を暖めましょう。



②湯温は41度以下、お湯に浸かる時間は10分までを目安にしましょう

- ・お湯はあまり熱くせず、10分までを目安にあがるようにしましょう。

③浴槽から急に立ち上がらないようにしましょう

- ・浴槽内に倒れて溺れる危険がありますので、浴槽から出るときは浴槽のへりや手すりを使ってゆっくり立ち上がりましょう。

④食事直後、飲酒時の入浴は避けましょう

- ・飲酒後は、アルコールが抜けるまで、また、食後すぐの入浴は控えましょう。

⑤入浴する前に同居者に一声かけて意識してもらいましょう

- ・同居者がいる場合は入浴前に一声掛け、同居者は高齢者が入浴したときにはこまめに様子を見に行きましょう。

家全体のポイント



○室内を暖かくしたり、断熱効果を高める工夫をしましょう

○家の中でも寒くなりやすいトイレや廊下、玄関等を暖めましょう



【倉敷市ホームページ】 【日本気象協会ホームページ】
(ヒートショック予報)

