



## 冬の お風呂は ヒートショックの危険が いっぱい!



ヒートショックによる死者数は  
交通事故より多く、  
**年間で1万人以上!**

※東京都福祉保健局調査 過去10年(平成14年～23年)の平均件数

特に  
高齢者は  
要注意!

### ヒートショックとは?

急激な温度変化が体に及ぼす影響のこと。血圧の変動や脈拍が早くなる等、高齢者や高血圧の人にとって深刻な疾患に繋がる恐れがあります。

### ①脱衣所や浴室、トイレへの暖房器具の設置

冷え込みやすい脱衣所や浴室、トイレを暖房で効果的に暖めましょう。

### ②シャワーを活用したお湯張り

高い位置から熱めに設定したシャワーで湯張りをすることで、浴室全体を暖めることができます。湯沸かしの最後の5分をシャワーで行う方法も効果的です。

### ③食事直後、飲酒時の入浴を控える

食後1時間以内や飲酒時は、血圧が下がりやすくなるため入浴を控えましょう。

### ④一人での入浴を控える

可能な場合は家族に声掛けをし、見守りでの入浴を心がけましょう。

### ⑤夕食前・日没前に入浴

外気温が比較的まだ高く、人の生理機能がピークにある午後2時から午後4時ごろに入浴することで温度差に適應します。

### ⑥湯温設定 41℃以下

お湯の温度は41℃以下にしておくことをオススメします。



### 介護ショップらくだ

東京都大田区大森東3-9-18

TEL : 03-5762-8568

FAX : 03-5762-8569

