

“ヒートショック”冬場の温度差に注意



暦の上では春になりますが、朝晩は肌寒い時期になりますね。

特に12月～2月冬場のお風呂場では、寒暖差により血圧変動で起こる“ヒートショック”のリスクが高まります。しっかりと対策をとって予防しましょう。

ヒートショックとは

気温の変化によって血圧が変動し、心臓や血管の疾患が起こることをヒートショックといいます。令和4年度の厚労省の人口動態調査によると、人口10万人当たりの交通事故による死亡者数3541人にあったのに対して、溺死及び溺水での死亡者数8667人がなくなっています。交通事故の約2.5倍、溺死及び溺水（入浴などを含む）で亡くなっています。

ヒートショックに注意が必要な人は？

下記に☑が該当する方は要注意です！

- 65歳以上
- 高血圧、糖尿病、動脈硬化がある
- 肥満、睡眠時無呼吸症候群、不整脈がある
- 一番風呂が好き
- 飲酒後お風呂に入ることがある
- 30分以上お風呂に浸かっている



ヒートショックの予防のポイント

脱衣所と浴室を
温めておく



お風呂の温度は
41℃以下10分以内
を目安に



入浴前に必ず
水分補給を



湯舟につかる前
にかけ湯をする



食後すぐの入浴
飲酒・服薬後は
避けましょう



入浴前に家族に
声をかける

日本気象協会による「ヒートショック予報」も参考に！

[ヒートショック予報 - 日本気象協会 tenki.jp](https://www.tenki.jp/heatshock/)

ヒートショック予報

凡例:



油断禁物



注意



警戒



気温差警戒



冷え込み警戒

ヒートショック予報
02月19日(月)

