

急な温度変化に気をつけて！

# ヒートショック



を防ぎましょう

〇〇さん、お風呂で  
亡くなってたらしいで



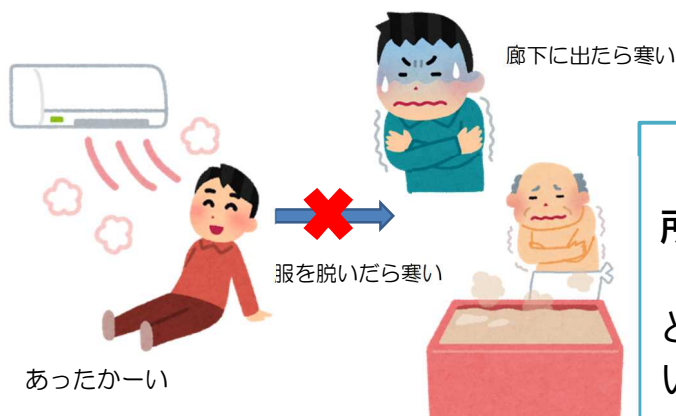
〇〇さんもそうやったな  
気をつけんとあかん

ヒートショックとは、暖かい部屋から寒い部屋への移動など急な温度変化により血圧が大きく変動することで、失神したり脳卒中や心筋梗塞などの血管の病気を引き起こすことです。

高齢者に多い！

お風呂場での死亡は  
交通事故死より多い！

どういった場合に起こりやすいの？



暖房で暖まっている部屋とそうでない場所との温度差が激しい場合です。

特に、服を脱ぐと体の表面温度が10度ほど下がるため、寒い脱衣所で裸になって熱い湯船に入る場合に危険性が高まります。

血管は寒いと縮まり、熱くなると広がります  
血圧がジェットコースターのように大きく上下することで  
意識を失ったりしてしまうのです

# 今すぐ出来る！予防対策

ポイントは、家の中での温度差をなくすこと・脱水に気を付けること

## 浴室・脱衣所で



暖房器具使用時は  
火災に注意！

### ○入浴前に暖める

- ・暖房器具を使う・熱いシャワーを浴室にかけて暖める
- ・蛇口からではなく、シャワーから給湯する

### ○お風呂の温度は 41℃以下

### ○湯船につかる時間は 10 分程度で

### ○冷え込む前の午後2～4時に入浴する



## トイレで

### ○便座は暖房装置や便座カバーを使う

### ○夜に起きてトイレに行くときは上着や靴下を身に付ける

## 脱水防止

- 暑い日だけでなく水分をこまめに補給する
- アルコールを飲んでからの入浴を避ける



### ○生活習慣病予防

- ・適度な運動・バランスの良い食事・規則正しい生活

## 生活習慣

～高齢者・高血圧の方・糖尿病や脂質異常症の方は特に気を付けましょう～

## 家族がいれば見守りを

- 入浴するときは一言声をかけておく  
家族がお風呂に入っていたことを知らずに  
発見が遅れることのないように



滋賀県健康づくりキャラクター  
しがのハグ&クミ



滋賀県  
(令和6年2月作成)

みんなでつくろう！  
健康しが