

# 冬の入浴時



# ヒートショックに

# ご注意ください

年間**17,000**<sup>※1</sup>人が  
入浴中**急死!**

入浴中のヒートショックによる  
死亡者は交通事故(4,117人)<sup>※2</sup>の  
約4.1倍!

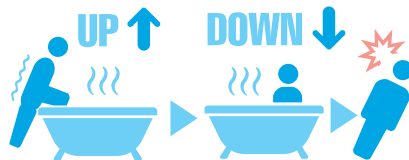
※1 東京都健康長寿医療センター研究所  
平成23年調べ

※2 警察庁 平成27年調べ



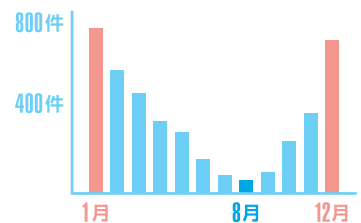
入浴時は**血圧が  
大きく変動!**

寒冷刺激による血圧上昇、  
入浴中の急激な血圧低下によっ  
て失神などのヒートショックが  
引き起こされ、死亡事故に繋が  
っています。



**冬に頻発!**  
夏の約**11倍**

入浴中の事故発生率は、外気温が  
低くなる12月から1月にかけて  
もっとも少ない8月の11倍に  
なります。



寒い冬は血圧の変動が大きいので要注意。  
ヒートショックを防ぐには、  
浴室や脱衣所の **室温** がポイント!

ヒートショックを  
防ぐには?



# ? ヒートショックを防ぐには ?

## 入浴のポイント

### 夕方の入浴



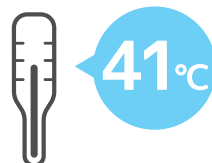
脱衣所や浴室が冷え込まない、夕食前や夕方の入浴を。人の生理機能が高いうちに入浴すると温度差への適応がしやすくなります。

### 食事直後・飲酒時は×



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。

### お風呂は41℃以下



お湯の温度が高すぎると、入浴中に急激な血圧低下のおそれがあります。

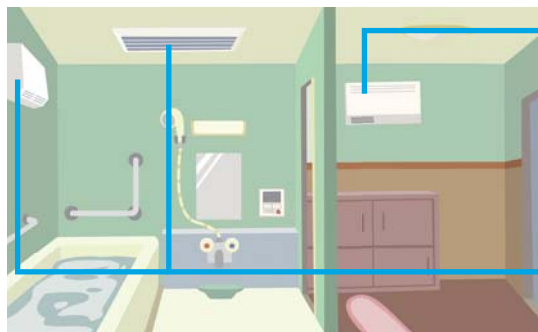
※万が一の時に備え、なるべくご家族が在宅している時に入浴しましょう。

※お風呂のフタを開けておいたり、シャワーでお湯はりをすると浴室全体が温まり、予防に繋がります。



## 暖房設備の導入

ヒートショックにはお住まいの断熱改修が有効ですが、比較的小手軽に対策をするのであれば、浴室やトイレなどに暖房機を設置するのがオススメです。



### 脱衣所暖房機



ガスや石油温水器で暖めたお湯を循環しパワフルに脱衣所を暖めます。既存の脱衣所にも設置しやすいタイプです。

### 浴室暖房乾燥機



天井設置型

または



壁付け型

天井設置型や壁付け型があり、お住まいに合わせての設置が可能です。ガスや石油温水器で暖めたお湯を循環しパワフルに浴室を暖めます。衣類乾燥機としても使え、最近では1台でダクトを伸ばして脱衣所も暖めることができるタイプもあります。

### まとめ

お風呂のお湯を熱すぎないように設定し、脱衣所や浴室の温度を温かい室内と近づけてヒートショックを予防しましょう。

# ヒートショックに気を付けて、安全で健康な毎日をお過ごしください。

