



ヒートショック

冬になるとニュースなどでよく耳にする『ヒートショック』は浴槽での溺死事故の大きな原因と言われています。令和元年の家および居住施設の浴槽における死亡者数は4,900人で、平成20年の3,384人と比較すると約10年間で約1.5倍に増加しています。

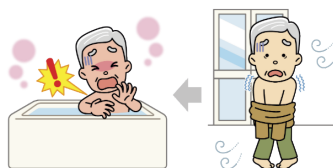
なぜ、お風呂場で起こりやすいのか？

そもそもヒートショックはお風呂場で起こる現象のことを指すわけではありません。急激な温度の変化によって血圧が急激に上下し、めまいや立ちくらみを起こしたり、ひどい場合には失神したり、心臓や血管等の疾患を引き起こすことをヒートショックといい、特に冬場の時期はどこでも起こる可能性があります。

ヒートショック＝お風呂場というイメージが定着しているのは、ヒートショックが特に起こりやすい場所だからという理由があります。浴室や脱衣所などは家の北側にあることが多く、暖房設備も整っていないことが多いため、冬場の入浴では暖かい居間→寒い脱衣所・浴室→温かい湯船と急激に温度が変化するため、血圧も乱高下してヒートショックが引き起こされます。また、トイレも同様の理由で温度変化が起こりやすいので注意が必要です。

ヒートショックになりやすい人

- ・ 65歳以上の高齢者である
- ・ 高血圧、糖尿病、動脈硬化の持病がある
- ・ 肥満、不整脈、睡眠時無呼吸症候群がある
- ・ 浴室に暖房設備がない
- ・ 一番風呂、熱いお風呂が好きである
- ・ 食事後、飲酒後、薬の服用後にお風呂に入ることがある
- ・ 帰宅で直後など体が冷えている状態でお風呂に入ることが多い
- ・ 30分以上湯船につかっている



予防・お風呂に入るときに気を付けること

ヒートショックを予防するポイントは、温度の変化をなるべく減らし、血圧が急激に変化しないようにすることです。入浴中だけでなく入浴前後も以下の対策をして、ヒートショックのリスクを減らしましょう。

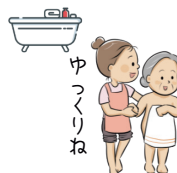
脱衣所・浴室と居室の
温度差をなくす



湯船の温度は低めにし、
つかる時間は10分以内に



ゆっくりと湯船から
出る



入浴前と入浴後に
水分を補給する



食事・飲酒後の
入浴は避ける



入浴前は家族へ
の声掛け



かけ湯をする



お元気で
すか？

2月



坂出市
愛育会