

冬場のヒートショックに

注意しましょう

「ヒートショック」とは？

入浴中などの急激な温度変化で、血圧が大きく変動することをきっかけとして起こる症状です。

ヒートショックが発生しやすい場面



- 寒い脱衣所から暖かい浴室に移動するとき
- 热いお湯(41度以上)で急に体を温めたとき
- 長時間の入浴やのぼせやすい環境
- 気温の低い早朝・深夜の入浴
- 飲酒後の入浴



高齢者・高血圧・心臓病・糖尿病のある方は特に注意が必要です！

ヒートショックの予防と対策

✓ 脱衣所・トイレ
入浴前に浴室を暖める



✓ お湯の温度は
40度以下に設定する



✓ 入浴時間は
10分以内を目安に



✓ 急に肩までつからず
ゆっくりに入る



✓ 飲酒後の入浴は
避ける



✓ 入浴前
家族に一言かける



入浴関連の死亡者数は交通事故より多いとされています。
これらの予防・対策を行うことで、ヒートショックのリスクを
減らすことができます。

起こりうる 症状

からだの“危険の合図”に耳を傾けましょう



心筋梗塞や脳卒中などの命に関わる状態になることも・・

対処方法

あわてず、落ち着いて対処しましょう

本人の対応

- すぐに入浴を中止し、浴槽から出る
- 横になり、楽な姿勢で安静にする

家族の対応

- 意識がはっきりしない場合は無理に動かさず救急要請
- 声をかけ続け、状態を確認する
- 呼吸がない場合は心肺蘇生法を行う

こんな時は
救急車を！

ためらわず、命を守る行動をしましょう

- 意識がない
- 呂律が回らない
- 胸の痛み・しめつけられる感じがある
- 激しい頭痛がある
- 呼吸が苦しい
- 倒れた後、自力で立てない・様子がおかしい



©いなりん・©いなりコ