



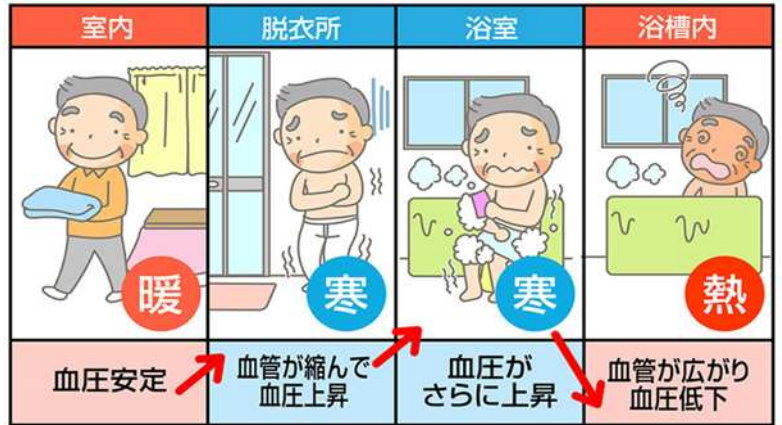
冬の入浴は要注意!

ヒートショックと浴室内熱中症

冬の入浴は急激な温度変化がおこりやすいため、思わぬ危険があります。入浴中の死亡者数は交通事故よりも多いということがわかっています。

ヒートショック▶

- 急激な温度の変化により、**血圧が上下に大きく変動する事**などが原因で起こるもの。
- 血管や心臓に大きな負担がかかり、意識消失や脳梗塞などの恐れもある。



政府広報オンラインより引用

浴室内熱中症▶

- 汗をかきやすい環境で、長湯や高温での入浴によって**体温が38℃を超え**ると、のぼせやめまいなどの熱中症のような症状が出現。
- 体内に熱がこもり、**神経障害**や**意識障害**がおきて、溺水やふらつきによる転倒などの事故につながる可能性が高くなる。

気を付けたいポイント

入浴前

- ・寒暖差を無くすために、浴室や脱衣室を暖房器具などで温める。(温度差は少なくとも10度以内)
- ・食後1時間、飲酒後、薬を飲んだ後は入浴をしない。
- ・脱水予防のため、水分補給をする。

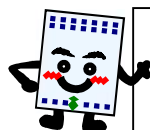
入浴中

- ・心臓から遠い足先のほうから徐々にかけ湯をする。
- ・お湯の温度は41度以下、お湯につかる時間は10分までを目安に。
- ・浴槽から急に立ち上がらない。

入浴後

- ・脱衣室やほかの部屋との寒暖差をなくしておく。
- ・入浴中は汗をかいているので、水分補給をする。(ヒートショックは入浴後の居室でも起こる可能性がある。)

日頃から、血圧を安定させておくことが重要です!



長野市保健所健康課
 ながの健やかプラン21推進市民の会
 電話 226-9961 FAX 226-9982