

「転ばぬ先の杖」

冬場の入浴、ヒートショックに気をつけて！

問 高齢福祉課 長寿支援係

「ヒートショック」とは、暖かい所から寒い所、寒い所から暖かい所へ移動することで、急激な温度変化によって起こる体調トラブルのことです。とくに注意が必要なのが、冬場の入浴です。

暖かい居間から寒い脱衣所・浴室、寒い脱衣所・浴室から熱い浴槽に入ると、温度差で血圧が急上昇・急下降し、脳や心臓に大きな影響を与え、脳卒中や心筋梗塞など命に危険がおよぶこともあります。

居間・リビング

脱衣所・浴室

浴槽

暖

寒

暖

血圧上昇

血圧下降

日頃元気な方でも、高齢になると体温や血圧を維持する機能も低下しています。さらに、高齢でなくても高血圧や糖尿病等の持病のある方は、動脈硬化で血管が弱くなっている可能性があります。寒い時期の入浴には十分に気をつけましょう。

今日から出来る！

入浴時のヒートショックを防ぐポイント

○入浴前に一声かける

- ・家族に声をかけ、気に留めてもらう。
- ・一人での入浴が心配な時は、入浴施設を利用。

○水分補給をする

「脱水予防に、入浴前後に
コップ1杯の水分補給」



○入浴前に、脱衣所や浴室を暖めておく

- ・脱衣所では暖房器具を利用する。
- ・「浴槽のふたを開けておく」「シャワーで湯をはる」など、湯気を立たせて浴室全体を温めておく。



○湯の温度は41度以下、湯につかるのは10分以内

- ・暖まりすぎは危険です。



○浴槽につかる前に、かけ湯をする



- ・足や手などの心臓から遠い場所からかけ湯をして、体をお湯になれさせる。

○浴槽から急に立ち上がらない

- ・浴槽のヘリや手すりを使って、ゆっくり立つ。
- ※万が一、浴槽内で立ちあがれない、体が思うように動かせないと思った時は、栓を抜いてお湯を流して立ち上がってみてください。

○食後すぐ・飲酒後・体調がすぐれない時や、睡眠薬などの服用後は入浴を控える

- ・食後（30分～1時間）や飲酒後は、血圧が下がりやすくなっています。
- ・睡眠薬、精神安定剤などの服用後は避ける。

