

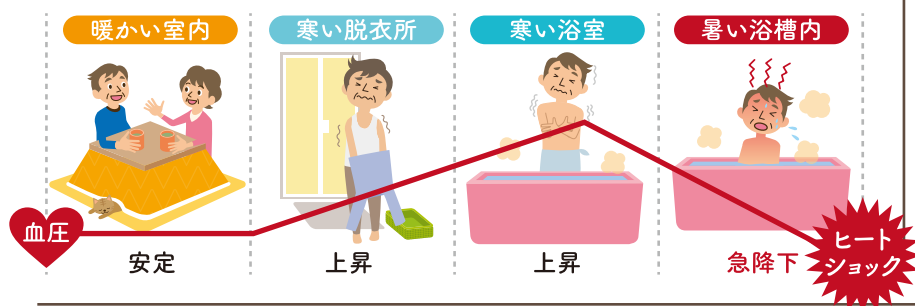
寒暖差による 「ヒートショック」に注意

冬場の入浴時の事故の多くは「ヒートショック」が原因。
安全を考えて「ヒートショック対策」を身近なところからはじめましょう。



【ヒートショックとは】

「ヒートショック」とは、暖かい部屋と寒い部屋との温度差で、血圧が大きく変動し、心筋梗塞や脳卒中を引き起こす危険のことです。浴室、洗面室、トイレなどの場所で、冬場の寒い時期に起こりやすくなっています。「ヒートショック」のリスクを軽減するためには、室内を暖かくし、部屋の温度差を少なくすることが大切です。



【ヒートショックになりやすい人】

- 65歳以上
- 心筋梗塞、脳梗塞、狭心症などの病歴がある
- 不整脈、高血圧、糖尿病などの持病がある
- 長風呂をする
- 熱いお風呂が好き
- 食事や飲酒後すぐ入浴する



【ヒートショックの予防方法】

■ 部屋間の温度差をなくす
脱衣所やトイレ、浴室に暖房器具を設置



■ 上着を羽織る

朝のトイレなど、寒い場所への移動は、上着やストールでしっかり防寒する

■ 入浴時の予防法

- 入浴前にお風呂のフタを開ける、シャワーをまくなどして浴室を暖めておく
- シャワーやかけ湯で体を温めてから入浴する
- 浴槽の温度は41℃以下のぬるめとし、長湯をしない
- 入浴前後には、コップ1杯の水分補給
- 飲酒、食事後すぐの入浴は避ける



**地域防災
ステーション**

弊社は「地域防災ステーション」として災害発生時に備え、地域の皆様と一緒に防災力を高めるために「まもりとそなえ」をお配りしています。ぜひお手元に保管して、ご家族や近隣の皆様とご覧ください。



住まいに関するお悩みや

リフォーム全般、耐震診断まで

お気軽にご相談ください。