

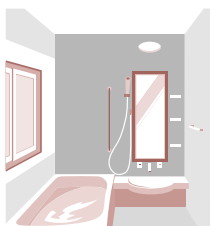
ヒートショック現象に 気をつけましょう

●ヒートショックって何？

「ヒートショック現象」をご存知ですか？

ヒートショック現象とは、急激な温度変化により体が受ける影響のこと言います。

リビング・浴室と脱衣室・トイレなど、温度変化の激しいところを移動すると、体が温度変化にさらされ血圧が急変し、脳梗塞や心筋梗塞などにつながるおそれがあります。日本の入浴中の急死者数は、諸外国に比べて高いとされ、その理由は浴室と脱衣室の温度差であるとされます。



ヒートショックで起こる悲劇

脳梗塞

脳出血

心筋梗塞



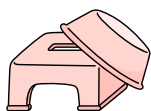
●年間の死者は1万人以上。生活習慣を変えることが予防につながります。

ヒートショック現象が原因で亡くなる方は、年間1万人以上とも推定され、その数は交通事故より多いとも言われています。

また、65歳以上の高齢者が自宅で亡くなる原因の4分の1にあたるという調査結果もあるようです。

要因の多くは、脱衣所の温度が低いことにあります。熱いお湯や一番風呂を好む方、首まで湯船につかる方などがなりやすいとされています。また、高血圧や糖尿病などの持病を持っている方のリスクも高くなっています。

大切な家族をヒートショック現象から守るためにも、日頃から各家庭での予防と対策を取るよう心がけましょう。



ヒートショックを防ぐために 注意するポイント

- 洗面所・脱衣所・トイレに暖房器具をおいて、部屋ごとの温度差を少なくする。
- 浴槽のふたは開けておき、床にマットなどを敷く。
- いきなり熱いお湯に入らず、頭や体を洗うなど、シャワーをしてから入る。
- お風呂の温度は38～40度のぬるめにする。
- 食後や空腹時にお風呂に入らない。
- 肩までつからず半身浴にする。
- 家族に声をかけてから風呂に入る。

ヒートショックなんて…。自分は大丈夫、うちの家族は大丈夫と思っていないですか？

