



## ヒートショック対策



朝晩冷え込んできました。温かいお風呂が恋しい季節です。しかし、冬の浴室には健康に被害を及ぼす危険が潜んでいます。寒い夜、冷え切った浴室にぶるぶる震えながら入り、いきなり熱いお湯にざぶんと浸かる。気持ちはいいものですが、急激な温度差に体がさらされると脈拍や血圧に大きな変化を起こし、特に高齢者の場合、心臓疾患や脳卒中などを引き起こすこともあります。これを **ヒートショック現象** といいます。(寒さと熱い湯で血圧が急に上がり、湯に浸かり急に下がる)



年間約 17000 人が死亡していると推計されています(2011 年調査)。因みに 2014 年の全国交通事故死亡者数 4113 人ですからこの数がいかに多いかがわかります。ヒートショックを防ぐために大切なことは、体を急激な温度差にさらさないこと。まずは寒い



**NO**

脱衣室と浴室を暖かく保つ工夫をしましょう。脱衣室に小さな暖房器具を置いたり、浴室内は風呂の蓋を予め開け、入るに床にシャワーや湯船から湯を汲んで床を暖めて対応しましょう。夜間、暖かい布団の中からトイレに行く時も起きています。上着を羽織るなど工夫しましょう。