

冬は特に

ヒートショックにご注意を!!

☆ 冬は入浴中に亡くなる方が多い?

厚生労働省の調査では、高齢者の不慮の事故による死亡者数は、「転倒・転落」、「誤嚥等の不慮の窒息」、「不慮の溺死及び溺水」の順に多く、これらの事故による死亡者数は「交通事故」による死亡者を上回っています。

入浴中の死亡の主な原因は、(1) 心臓病、(2) 脳血管疾患、(3) 溺死であり、原因の多くは「ヒートショック」である可能性があります。

☆ ヒートショックってなに?

暖かい部屋から冷え切った脱衣所や風呂に移動したり、熱いお湯につかることで血圧が変動し、心臓や血管などに負担がかかり、心臓病や脳梗塞などが起こりやすくなる。これがいわゆる「ヒートショック」です。

日本の家屋では浴室とトイレは北側にあることが多く、冬場は暖かい部屋から寒いトイレや風呂場へ移動するため、血管が縮み血圧が上昇しやすい。お湯につかると血管が広がって急に血圧が下がり、血圧が何回も変動します。

【消費者庁ニュースリリース「みんなで防ごう高齢者の事故!」、一般財団法人日本生活習慣病予防協会のホームページより引用しています】

☆ 冬の「ヒートショック」を防ぐ対策

【STOP!ヒートショック ホームページから】

- ①入浴前の湯はり時に、浴室を暖めましょう。
- ②脱衣所も事前に暖めておきましょう
- ③お風呂を沸かす際には、41度以下に設定しましょう
- ④入浴前には家族に一言かけましょう。
- ⑤入浴前に水分を取りましょう。
- ⑥いきなり湯船に入らず、かけ湯をしてから入りましょう
- ⑦入浴時間は、10分以内にしましょう。

飲酒直後や睡眠薬等を服用してからの入浴も避けましょう