

## 冬の入浴とヒートショック対策

ヒートショックとは、急激な温度の変化が原因となり、血圧が大きく変動することで、心筋梗塞や脳卒中など、身体に悪影響を及ぼすことをいいます。

寒い脱衣所で血圧が上がる



熱い浴室で血圧が下がる



冷たい浴室外で血圧が上がる

このような温度差で血圧が急激に上下します。

高齢とともに血管が硬くなっていることが多い、血圧が上下しやすいので、急に気分が悪くなることがあります。



## 65歳以上で特に注意すべき理由

- ・動脈硬化が進んでいることが多い
- ・自律神経が鈍くなっていることが多い
- ・持病（糖尿病、脂質異常症、高血圧、心臓の病気など）がある場合は急激な温度変化によって症状が悪化することがあるので特に注意が必要

入浴は正しく行えば健康効果は大きいです。

以下のチェック項目を意識しながら入浴をお楽しみください！

## 入浴前チェック：体調



- しんどくないですか？
- めまいはしませんか？
- 息が苦しくないですか？
- 胸が痛くないですか？ドキドキしませんか？
- 熱があったり、寒気はしませんか？
- 1つでも当てはまればお風呂はやめましょう

## 入浴前チェック：その他



- 脱衣所は18度以上にしましょう
- 浴室も温めておきましょう
- お湯は38~40度くらいのぬるめにしましょう
- 入浴前にコップ1杯の水分補給をしましょう
- できれば「今から入るよ」と家族に一声
- 入浴は10分程度にしましょう

