

入浴時の温度管理に注意して

# ヒートショックを 予防しましょう!



ヒートショックとは

寒い時期の入浴時に突然死が多発しています。  
この突然死には入浴時の温度変化が関係しています。

入浴時の急激な温度変化で血圧が上下に大きく変動することなどが原因で起こる健康障害を「ヒートショック」といいます。

東京都健康長寿医療センター研究所が行った調査では、2011年の1年間で、全国で約17,000人もの人々がヒートショックに関連した「入浴中急死」に至ったと推計されました。この死亡者数は、交通事故による死亡者数の3倍をはるかに超え、そのうち高齢者は14,000人と大多数を占めています。

## 安心・安全なまちづくり ヒートショック対策及び予防について

《河野雄平氏 帝京大学福岡医療技術学部  
医療技術学科長 教授 からのコメント》

入浴の前後には血圧や心臓の状態が変化し、これには温度が関係します。脱衣所や浴室の温度が低いと、入浴前から血圧が上がります。熱い風呂に入ると血圧はさらに上がりますが、適温の場合はあまり変わりません。血圧は入浴中はだんだん下がり、入浴後にはさらに下がります。また、深い風呂に肩や首までつかると、水圧により手足から心臓に戻る血液が増え、心臓が悪い人では負担になることがあります。

若くて健康な人は入浴が問題になることはありませんが、高齢の人や循環器病の人では、入浴が突然死をもたらすこともありますので注意を要します。日本は入浴事故が多く、とくに冬に多発しています。

冬期の入浴事故を予防するには、脱衣所や浴室を暖かくしておくことをお勧めします。また、あまり熱い風呂は避けるほうがよいでしょう。心臓が悪い人は、肩や首まで湯につからない半身浴が無難かもしれません。風呂上がりはゆっくり立ち上がることや、入浴は食事や飲酒の前か時間をおいてからにすることも、守っていただきたいポイントです。

《大牟田ヒートショック予防対策委員会からのコメント》

「ヒートショック事故ゼロ運動」について

大牟田市では、平成28年度より産・学・官が連携してヒートショックによる事故をなくすことを目的とした「ヒートショック事故ゼロ運動」をスタートさせました。

運動の広報活動等を通じて、多くの市民の皆さんにヒートショックのことを知っていただき、予防対策の普及を図ります。

## 入浴時のヒートショックを防ぐポイント!

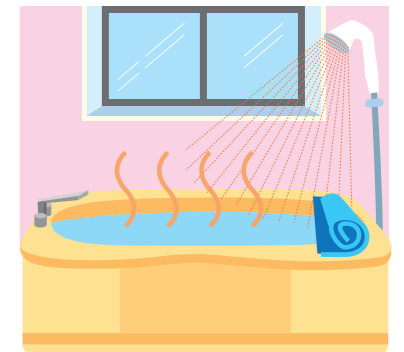
### ① 脱衣所や浴室、トイレへの 暖房器具の設置や断熱改修

冷え込みやすい脱衣所や浴室、トイレを暖房で暖めることは効果的な対策の一つです。また、熱が逃げやすい窓は内窓を設置したり浴室をユニットバスに改修して断熱性を向上させるのもおすすめです。



### ② 今日からできる対策 シャワーを活用したお湯はり

シャワーを活用した浴槽へのお湯はりが効果的です。高い位置に設置してシャワーから浴槽へお湯をはることで、浴室全体を暖めることができます。湯沸かしの最後の5分を熱めのシャワーで給湯しても十分効果があります。また浴槽のふたを入浴前にあけておくことで浴室を暖めることもできます。



### ③ 温度設定 41℃以下

熱いお風呂を避け、お湯の温度は41℃以下にしておくことが身体に負担がかかりません。



### ④ 食事直後・飲酒時の入浴を控える

食事や飲酒の後2時間以内は、血圧が下がりやすくなるため、入浴を控えた方が良いでしょう。

