



今月の
テーマ

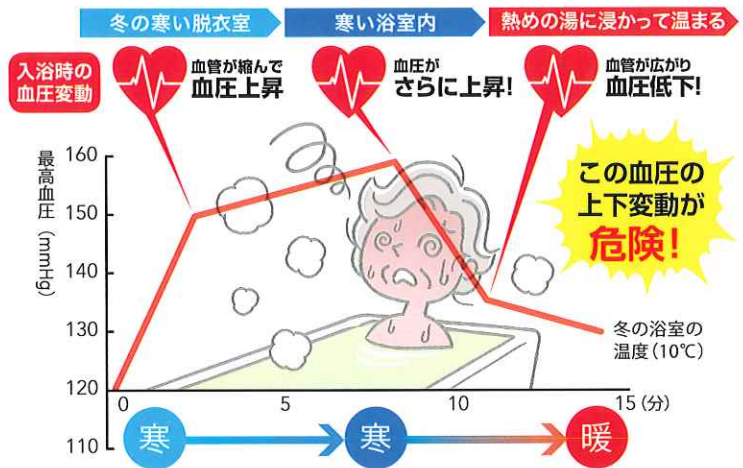
寒さを我慢していませんか？

ヒートショックにご用心

お風呂に入る前
脱衣室や浴室が
寒～い！



血圧の変化のイメージ ※出所: 橋原 裕 九州芸術工科大学 (現: 九州大学芸術工学研究院)



寒くなるとお風呂でしっかり温まりたいですよね。でも、入浴前の脱衣室や浴室が寒いのが悩み...そんなことはありませんか？もし「お風呂に入ってしまうえば温まるから」と、寒さを我慢していたら要注意です。「寒い脱衣室～寒い浴室～熱い湯」という温度差で血圧が急激な変化を起こす原因となってしまう、ショック症状が起きてしまうことを「ヒートショック」と言います。ヒートショックは、心筋梗塞や脳卒中を起こす危険があるため注意が必要なんです。

ヒートショック関連で入浴中に亡くられる方は、交通事故のなんと5倍



ヒートショックの症状として、心筋梗塞や脳卒中を起こすなどがあります。浴槽の中で溺れたり、転倒したりする事故に繋がる可能性もあります。

原因は、部屋間の温度差。つまり寒さを解消することで、ヒートショック予防に繋がります

おすすめ対策は裏面へ！

※1 2014年度ヒートショックに関連した入浴中急死に至った人数推計約19,000人と、2014年度の交通事故による死亡者数約4,000人の比 ※2 出典: 警察庁交通局調べ(2013年) ※3 出典: 厚生労働科学研究費補助金 入浴関連事故の実態把握及び予防対策に関する研究 平成25年度 総括・分担研究報告書より