

11月2日 キッチン・バスの日記念

第16回「台所・お風呂の川柳」（住生活月間協賛事業）に

特別賞「STOP!ヒートショック賞」が新設されました！

「STOP!ヒートショック賞」について

冬場に発生しやすくなる「ヒートショック」。その対策を一人ひとりに心がけるようになっていただきたいと考え、特別賞「STOP!ヒートショック賞」を新設させていただきました。この機会にぜひ、下記を参考に「お風呂場のヒートショック対策」について今一度お考えいただき、ご自宅のお風呂場で気になった点、入浴時の心がけ、実践してみたヒートショック対策など、川柳で表現してご応募ください。たくさんのご応募をお待ちしております。

受賞対象数

20点

賞品

おうちで湯めぐり
入浴剤セット

募集概要

募集期間、応募方法等の詳細は、「第16回『台所・お風呂の川柳』募集概要」をご確認ください。
●キッチン・バス工業会URL：<https://www.kitchen-bath.jp/senryu/information.html>

「ヒートショック」とは？

寒い冬場、お風呂場でブルっとした経験はありませんか？

「ヒートショック」とは、**暖かい部屋から寒い部屋への移動など、温度の急な変化が体に与えるショック***のことです。このことで血圧が変動することが、近年増加している入浴中の死亡事故のきっかけの一つと言われています。

※三省堂国語辞典第七版より

「ヒートショック」は身近に起こり得ることで一人ひとりがきちんと要因を理解し、対策を実践することが重要です。

ヒートショックはこうして起こる

入浴事故と血圧の変動は深く関係しています。



寒い脱衣室で服を脱ぐと血管が収縮し血圧が上昇する

寒い浴室に入りさらに血圧が上昇する

お湯に浸かると血管が拡張し今度は急激に血圧が低下する

*血圧の変動には個人差があります。

ヒートショック 7つの対策ポイント

温度のバリアフリー化を！！

- POINT 1 湯はり時に浴室を暖める
- POINT 2 脱衣室も暖めておく
- POINT 3 湯温設定は41度以下に
- POINT 4 入浴前に家族に一言かける
- POINT 5 入浴前に水分を取る
- POINT 6 かけ湯をしてから入る
- POINT 7 お湯に浸かるのは10分以内

*必ずしも、ヒートショックを起こさないことを保証するものではありません。ご了承ください。



「STOP! ヒートショック」とは、ヒートショックに関する正しい理解と対策方法を社会に広め、一人でも多くの方にリスクを回避いただけるように、企業協働で推進する啓発活動です。



公式HPにて
様々な情報を公開中！
heatshock.jp

STOP!ヒートショック 検索

