



自分や大切な人のために、はじめよう

ヒートショック対策



「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入浴事故の要因の一つとされています。



寒い脱衣室で服を脱くと血管が収縮し **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**

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、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

ヒートショックのリスクが高い入浴時は特に注意!

+ POINT うちの断熱性を高める

+ POINT トイレ・廊下・玄関を暖める

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

楽しい動画やさらに詳しい情報が満載!STOP!ヒートショック公式サイトはコチラ▼

STOP!ヒートショック

「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。



HS53

協力医療団体

一般社団法人 東京内科医会

一般社団法人 日本プライマリ・ケア連合学会

このコンテンツの無断複写、転載等をご遠慮ください。2022-2023年シーズン版

協賛企業



パートナー

パートナー

パートナー

