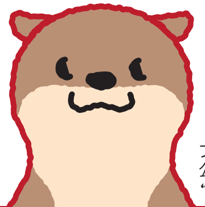


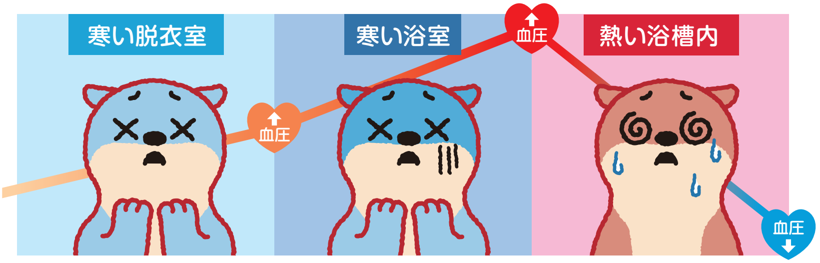
自分や大切な人のために、はじめよう

ヒートショック対策

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
Japan Primary Care Association

「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言われています。



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

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

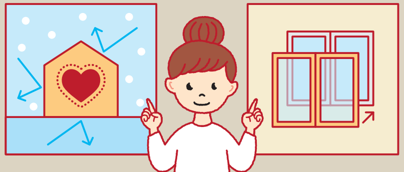
POINT 4 入浴前、家族に一言かける

POINT 5 入浴前に水分を取る

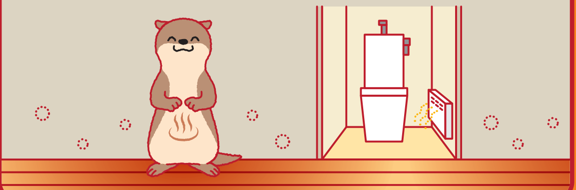
POINT 6 かけ湯をしてから入る

POINT 7 お湯に浸かるのは10分以内

＋POINT お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ございません。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

この活動は2023-24年シーズン下記企業協働で推進しています。
幹事企業: 東京ガス株式会社
株式会社コロナ、セコム株式会社、ダイキン工業株式会社/ダイキンHVACソリューション東京株式会社、TOTO株式会社、株式会社ノーリツ、リンナイ株式会社、株式会社パロマ
地方協賛団体: UTYグループ（山梨県）ヒートショック対策を考えるキャンペーン事務局