



アンバサダー
ブカ太郎

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 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!

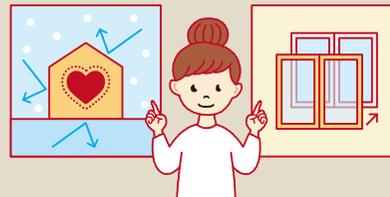
POINT 1
湯はり時に
浴室を暖める

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 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

良好なおうちの環境を整えよう!

「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。



協力医療団体



協力自治体

協賛企業



パートナー



後援



協力



板木県大田市 神奈川県横浜市 兵庫県神戸市