

## 冬に増加する高齢者の入浴事故 ～「ヒートショック」から命を守るために～

寒い日が続きますが、この時期に最も注意したいのが「入浴中の事故」です。実は、冬場に浴室で亡くなる方の数は、交通事故死者数よりも多いと言われています。その大きな原因が、急激な温度変化による血圧の乱高下、いわゆる「ヒートショック」です。

### なぜ冬のお風呂は危険なの？

暖かい居間から、凍えるような脱衣所へ移動すると、体は熱を逃がさないように血管をギュッと縮めます。これにより血圧が急上昇します。その後、熱い湯船に浸かると、今度は血管が広がり、血圧が急降下します。この激しい変動が、心筋梗塞や脳卒中、あるいは意識を失っての溺水を引き起こすのです。



### 安全に入浴するための「5つの約束」

ご自宅での入浴を安全に楽しむために、以下のポイントを習慣にしましょう。



#### ①脱衣所と浴室を事前に暖める

暖房器具を置いたり、お風呂を沸かすときにシャワーから給湯して、湯気で浴室全体を暖めておきましょう。



#### ②お湯の温度は「41度以下」に設定

42度を超えると心臓への負担が急増します。



#### ③「かけ湯」を忘れずに

いきなり肩まで浸からず、足先から順番にかけ湯をして、体を温度に慣らしましょう。



#### ④いきなり立ち上がらない

お湯から出るときは、ゆっくりと。急に立ち上がると脳貧血を起こして転倒する恐れがあります。

#### ⑤入浴前に家族に声をかける

万が一の際、発見が早いほど命が助かる確率が上がります。ご家族も「長風呂だな」と思ったら、一度声をかけるようにしましょう。



↓↓裏面では、パナソニックのシャワーチェアをご紹介します↓↓  
↓↓是非ご覧ください(価格は各担当までご連絡下さい)↓↓

