

気をつけや〜

ヒート ショック!

気をつける**3**つのポイント

高齢者

入浴時

寒い時期
11月〜3月

寒い時期（11月〜3月）に危険性が高まります。
下の5つの対策により、ヒートショックを予防しましょう。

ヒートショック とは？

急激に温度が変化して
血圧が大きく変動することで
身体に大きな負荷が
かかることです。
失神したり、脳内出血や
心筋梗塞、心不全などの
病気を引き起こす危険が
高まります。

5つの対策方法



1 入浴前に
脱衣所と
浴室を暖かく
しておく



2 入浴前は
家族に
声掛けを
する



3 入浴の
前後には
水分補給を
する



4 湯船の温度は
ぬるめとし
長時間の入浴は
避ける



5 入浴時に
シャワーや
かけ湯で体を
温める



【監修医師】 国立循環器病研究センター 豊田一則 先生

(c) 2014 大阪府もずやん

大阪府と大塚製薬は包括連携協定を締結し、皆様の健康維持・増進に取り組んで参ります。



大阪府 ヒートショック



2022年10月作成 (ZZ2210034)