

# 健康豆知識

## ヒートショックに気を付けよう

寒い部屋から暑い部屋に移動したとき体が震えてしまったことはありませんか？それはもしかするとヒートショックかもしれません。ヒートショックは入浴中に起こることが多く、そのまま意識を失ってしまうこともあるのでしっかりと理解し対策を行っていく必要があります。

### ヒートショックって何？

ヒートショックは急激な温度変化によって血圧が大きく変動し、体に負担がかかってしまう現象です。そのまま浴槽内で溺死してしまうこともあるため注意が必要です。

寒い脱衣場



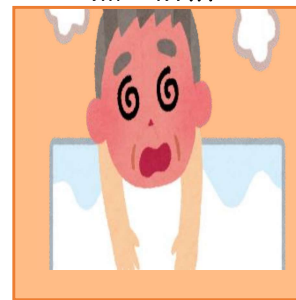
血圧上昇

さらに寒い浴室



血圧上昇

熱い浴槽



血圧低下

### 予防するには？

- ・脱衣所や浴室内は暖かくしよう！  
浴槽のふたを開けておくと浴室は暖かくなります。  
また、1番風呂は浴室が暖まっていないので控えるようにしましょう。
- ・お風呂の温度は熱すぎないように！  
熱い温度だと血圧が上昇してしまいます。  
41℃を超えるとヒートショックのリスクが高くなると言われているので浴槽内の温度は38℃～40℃をおすすめします。
- ・水分を摂取しよう！  
入浴前と入浴後に水分を摂取するようにしましょう。  
入浴していると気付かないうちに汗をかいている場合があります。  
入浴前後にしっかりと水分補給することで脱水を防ぐことができます。

