

ヒートショック、7つの対策ポイント 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 入浴前に水分を取る
- point 5 入浴前に家族に一声かける
- 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

※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。

ヒートショックはこうして起こる

入浴事故と血圧は深く関係しています。

✔ ひつつめ

寒い脱衣室で服を脱ぐと
寒さで血管が収縮し
血圧が上昇する



✔ ふたつめ

寒い浴室に入り、
さらに血圧が
上昇する



✔ みつつめ

熱いお湯に浸かって体が
温まってくると血管が拡張し、
今度は急激に血圧が低下する



暖房設備を上手に使ったり、お風呂の温度の設定で温度のバリアフリー化で安心して入浴できるようにしましょう。

※具体的な対策ポイントは中面をご覧ください。