

# 知っていますか？「ヒートショック」 冬の温度差に要注意！

グンゼ健康保険組合

「ヒートショック」とは、急激な温度変化により、血圧が上下に大きく変動することをきっかけに起こる健康被害のことです。

冬の寒い時期に起こりやすく、入浴時には特に注意が必要です！

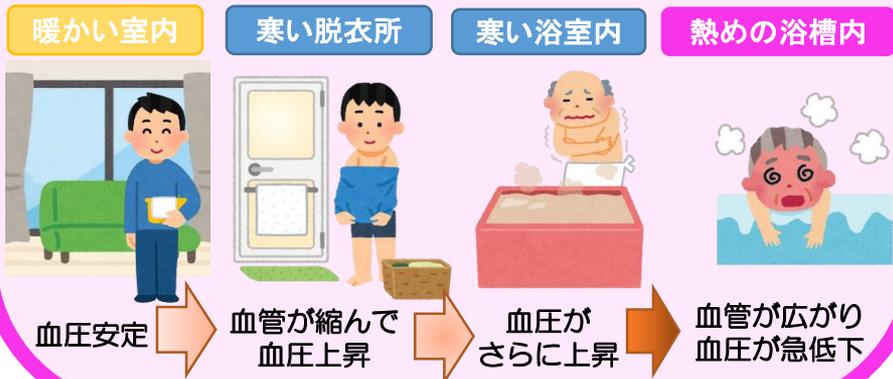
## 侮れない！「ヒートショック」！！

交通事故死よりも多い！「ヒートショック」の恐怖



出典：東京都健康長寿医療センター研究所（2011年）

温度差によって変動する血圧イメージ



## 「ヒートショック」危険度チェック！！

高齢者だけじゃない！あなたは大丈夫？  
ヒートショックを起こしやすいのはこんな人！



- 65歳以上である
- 肥満気味である
- 高血圧や糖尿病、脂質異常症などの動脈硬化性疾患がある
- 不整脈が起こることがある
- 自宅の浴室に暖房設備がない
- 一番風呂に入ることが多い
- 熱いお風呂が好き
- お酒を飲んでからお風呂に入ることがある

1つでも  
当てはまる人  
は要注意！

## お風呂での「ヒートショック」、7つの対策！

- 1 お湯はり時に浴室を暖める
- 2 入浴前、家族に一言かける
- 3 入浴前に水分補給
- 4 脱衣所を暖房で暖める
- 5 湯温は41℃以下に
- 6 かけ湯をする
- 7 お湯につかるのは10分以内

お風呂入ります！