

# 知ろう！防ごう！ヒートショック！

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がきっかけで、失神したり心筋梗塞や脳卒中といった血管の病気などを引き起こす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！

## え!?こんなに! 知らなきゃ危険！ヒートショック！

夏の熱中症による死亡者  
635人  
厚労省 人口動態統計 (2017年)

交通事故による死亡者  
3,215人  
警視庁 道路の交通に関する統計 (2019年)

入浴中の死亡者(推計)  
約19,000人  
消費者庁 ニュースリリース (2016年)

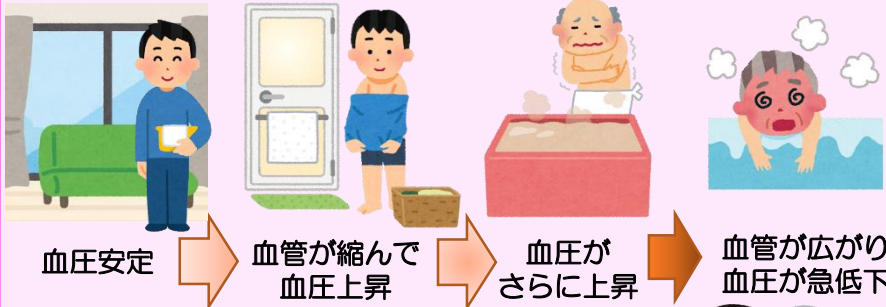
## 温度差によって変動する血圧イメージ

暖かい室内

寒い脱衣所

寒い浴室内

熱めの浴槽内



## ヒートショックの症状と対処法

- ◆ めまい・立ちくらみ→症状が治まるまで安静にする
- ◆ 浴槽の中で気を失っている人を発見したら、まず浴槽の湯を抜いて救急車を呼ぶ
- ◆ 呼吸が確認できない場合には、胸骨圧迫30回、人工呼吸2回を繰り返す
- ◆ 意識があっても、ろれつが回らない、体の一部でも力が入らない、頭や胸に痛みがある場合は、迷わず救急車を呼ぶ

## 「自分は大丈夫」と思っていませんか？

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を防ぐ 4つのポイント

### 1 居室と脱衣所、脱衣所と浴室との温度差をなくす

脱衣所を暖房で暖める

シャワーでお湯をはる



湯船のフタを  
開けておく

### 2 入浴は41℃以下、10分以内

湯温  
41℃以下

お湯に浸かる  
時間は10分まで

### 3 立ち上がる時は、ゆっくりと

### 4 食後・飲食後の入浴はNG！

NG

食後1時間以内や  
飲酒時は血圧が  
下がりやすい！