

# 冬場のブルツに要注意!

## ヒートショック



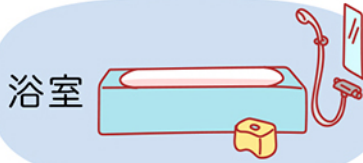
急激な温度変化により**血圧が乱高下し**、**失神や脳血管障害、心臓病**を起こすことを**ヒートショック**といいます。

ヒートショックはおもに**家の中の温度差**により起こります。



### ヒートショックが起こりやすい場所

冬場の冷え込んだ



浴室



脱衣所



トイレ

極端な温度差がある場所は要注意!

### ヒートショックが起こるしくみ



### ヒートショックになりやすい方

- 65歳以上の高齢者
- 高血圧、糖尿病、動脈硬化がある
- 飲酒後に入浴する
- 肥満、睡眠時無呼吸症候群、不整脈がある
- 一番風呂や熱い風呂が好き

### ヒートショック予防のポイント

#### 浴室と脱衣所を暖める

**浴室** 入浴前に浴槽のフタを外しておく

**脱衣所** 暖房器具を置く

#### お風呂の温度は低めに

●38~40°C

●長湯にも気を付けて

寒暖差が激しい11~3月はヒートショックが起こりやすい季節です。

生活習慣や住環境を見直してヒートショックを予防しましょう!

