

政府からのお知らせ

急激な 温度変化による 体調不良に ご注意！



入浴前後の急激な体温変化を
避けましょう。

寒い脱衣場・浴室から、急に熱い湯船に入ると、
意識障害や心筋梗塞などを引き起こすおそれがあります。

チェック

入浴事故を予防しましょう

- 湯温は39～41℃くらいにし、長湯をしない
- 脱衣場や浴室の室温が低くならないようにする
- 食事直後や深夜、早朝に入浴しない
- 寒い日は、夜早めに入浴する
- 心肺の慢性疾患や高血圧症をもつ人はなるべく半身浴にする



▶ 「この時」には特に気をつけましょう

- 暖かい部屋から出て、寒い脱衣場で服を脱ぐと、一気に体温が下がります。体温調節のために血管が収縮し、血圧や脈拍が上がります。特に、血圧の高い方は、心筋梗塞や脳梗塞などの危険性が高まります。
- 寒い浴室から急に熱い湯に入ると、今度は血管が拡張し血圧が下がります。高血圧の方は、体の調節機能が働いて、血圧が大きく低下します。大幅な血圧低下は、脳の血流量が減ることで意識障害を引き起こす危険が高まります。
- 入浴後、寒い脱衣場に出る時は、再び血圧が上がりますので、心筋梗塞などの危険性が高まります。

▶ 細かい工夫も急激な体温変化の予防に役立ちます

- 浴室に「マット」や「すのこ」を敷き、体温低下を和らげましょう。
- 入浴前に、あらかじめお湯を浴室内にかけて、浴室を温めておきましょう。浴槽のフタを開けておくのもよいでしょう。
- 湯船につかる前に、手や足など心臓から離れた部位から順番に湯をかけ、体を徐々に温めていくようにしましょう。

脱衣場のほか、
トイレや洗面所も、
室温が低くならない
ようにしましょう

