

急な温度変化が原因

ヒートショックに気をつけて！

ヒートショックとは

暖かい部屋から寒い場所への移動など、急激な温度変化により、血圧が大きく変動することで、失神したり、心筋梗塞、脳卒中などを引き起こすことです。

特に気をつけたい

入浴時

高齢者

冬場

こういった場合に
起こりやすい？

暖まっている部屋から、寒い廊下やトイレ、お風呂場の脱衣所へ移動した際や、入浴時など、温度差が激しい場合です。
家の中の温度差を少なくしましょう！
特に入浴時が要注意！

入浴時のヒートショックを防ぐ 8つのポイント

1

入浴前に脱衣所や浴室を温めよう



2

入浴前後に水分補給を！



3

食後すぐや飲酒後の入浴は避けよう



4

精神安定剤、睡眠薬などの服用後の入浴は避けよう



5

入浴前に、同居者に一声かけよう



お風呂に入るよ

6

湯船につかる前にかけ湯等で体を慣らそう



7

湯温は41℃以下に湯につかる時間は10分までを目安に！



8

浴槽からゆっくり立ち上がろう（立ちくらみ防止！）

気をつけてね

