



くらしの健康メモ

温かいお風呂で気をつけたい ヒートショック



イメージキャラクター 火まもり君

1 ヒートショックとは

気温が低くなるこれからの時季は、温かい部屋と冷えた部屋の温度差に体がさらされることが多くなります。このような温度差では、血圧の急激な変化により、心臓や血管に負荷がかかり、心筋梗塞や脳卒中を発症することもあります。温度変化が体調に影響を与えることを「ヒートショック」といいます。ヒートショックは脱衣所や浴室、トイレなどで発生しやすく、浴槽内で意識を失った場合、溺れる事故につながる可能性があります。



2 入浴中の事故はどのくらい？

入浴中の事故で救急搬送された方をみると、11月から一段と増え始め、12月が一番多く搬送されています。

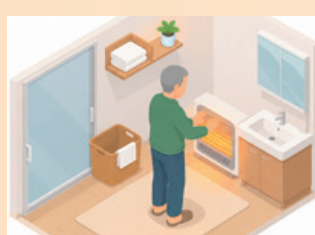
また、74.5% (577名) が高齢者であることがわかります。



引用組合ウェブサイト
入浴中の事故による救急統計について
(2025年11月17日)

3 起きやすい時間帯は？

ヒートショックは、夕方から夜のお風呂で起きやすく、高血圧や糖尿病などの持病がある方は、さらに血管に負荷がかかる危険があります。脱衣所と浴室を温めておき温度差を小さくすることが、ヒートショックによる事故を防ぐポイントとなります。



4 ヒートショックの予防策

入浴前



脱衣所を温める



入浴前に家族へ一声かける



コップ1杯の水を飲む



浴室をシャワーで温める

入浴中

- 身体をシャワーで温めて、ゆっくり入浴
- 長湯は避ける(10分を目安)
- 浴槽から急に立ち上がらない



熱いお風呂や長湯は、血圧の急激な変化を引き起こす原因となります。ぬるめの湯に10分を目安に入浴しましょう。

こんな時は
入浴を
控えましょう

- 体調がすぐれない
- 飲酒した後 … など



ヒートショックはちょっとした心がけで防ぐことができます。「自分は大丈夫」という油断が、取り返しのつかない事故を招きます。寒さが本格化するこれからの時季は、ご自身はもちろん、ご家族の入浴環境に目を向けて、家の「温度差」を小さくし、暖かく安全な冬を過ごしましょう。

もしも!?

浴室で倒れている人を見つけたら

すぐに声をかけ、溺れないように浴槽の栓を抜いてお湯を少なくしましょう。



大声で助けを呼び119番通報をする。
近くに人がいない場合は、自ら119番通報しましょう。



動画もチェック!!

組合公式SNSではヒートショックの予防を動画で公開しています。
ご家族と一緒にご覧ください。

役立つ情報を発信しています



郡山地方広域消防組合【公式】Instagram