

## ヒートショックに注意!

～寒い時期に発生しています、要注意!～

### ◎ ヒートショックが起こるしくみ!

- ▶ヒートショックは、主に家の中の温度差により起こります
- ▶暖房の効いたリビングから寒い脱衣所に行き、衣服を脱ぎ、  
温かい浴槽に入ったときに起こります
- ▶特に10℃以上の温度差がある場所は注意が必要です



### ◎ ヒートショックが起きやすい場所!

- ▶冷え込んだトイレ・洗面所・浴室など温度差がある所

### ◎ ヒートショックを起こさないためのポイント!

- ▶食後は、1時間以上あけてから入浴しましょう!
- ▶**飲酒後の入浴は避けましょう!** 入浴前の水分補給!
- ▶**脱衣所**に暖房器具を設置して暖かくする!
- ▶お湯を張ったら**浴槽のフタを開けておく!**
- ▶お風呂の温度は、**38℃～40℃**程度!
- ▶浴槽からは**ゆっくり立ち上がりましょう!**
- ▶**トイレにも暖房器具**を置き温めましょう!
- ▶**排便の際にいきみ過ぎる**と心臓への負担が高くなります!

