

# ヒートショックを防ぐ8つのポイント



## 1 こんなとき、入浴は控えよう。

- ・食べてすぐ(30分~1時間以内)
- ・飲酒后、アルコールが抜けるまで
- ・体調が悪いとき
- ・精神安定剤、睡眠薬などの服用後
- ・朝早くや夜遅く



## 2 温度と時間の目安を知ろう。

- ・湯温は41℃以下、湯に浸かる時間は10分までの入浴がオススメ
- ・心臓に負担をかけないため、半身浴にしよう



## 3 脱衣所や浴室を暖かくしよう。

- ・脱衣所に暖房を入れる
- ・浴槽のふたを開けておく
- ・入浴前に浴室全体にシャワーをかける



## 4 入浴前後の水分補給を忘れずに。

水分補給をして、入浴による脱水症状を予防しよう



## 5 入浴前は、家族に声をかけよう。

早期発見のため、家族もこまめに様子を見に行こう



## 6 かけ湯をしよう。

心臓に遠いところから、足→おなか→胸の順に体を慣らそう



## 7 浴槽からゆっくりと出よう。

立ちくらみを防ぐため浴槽から上がる時はゆっくりと



## 8 転倒に注意しよう。

- ・浴槽のふたを半分のせていざという時、手をつける場所を確保しよう
- ・床が濡れているため、手すりなどにつかまらしましょう



正しい入浴方法を身に付けて、お風呂を楽しもうね!

