

ヒートショックをご存じですか？

家の中の温度差が危ない!! 庄内で交通事故の4倍の方が亡くなっています!

特に冬期のお風呂で
65歳以上の方に
多く発生しています。



安全 お風呂 8つのポイント

- 1 体調が悪い時、お酒を飲んだ後、食後などは入浴を控えましょう。
- 2 脱衣所には暖房機を置き、浴槽のふたを開け、シャワーであらかじめあたためましょう。
- 3 お湯の温度は41℃以下。
- 4 入浴前後は、十分な水分補給を。
- 5 入浴前にはかけ湯をする。
- 6 入浴前にひと言声かけ。入浴中には家族が声かけ。
- 7 浴槽のふたを目の前に置き半身浴。
- 8 お湯から上がる時はゆっくりと。



ヒートショックとは？

ヒートショックは、暖かい部屋から廊下やトイレ、脱衣所などの寒い場所へ移動した際、血圧や脈拍が上昇または下降して、心臓や血管に大きな影響を及ぼします。それが原因で脳出血や心筋梗塞（こうそく）など、深刻な疾患につながる場合もあり、特に冬場の浴室やトイレで起こりやすいといわれています。

家の中の温度差は体に負担をかけ「ヒートショック」を引き起こす危険性があります。山形県庄内保健所管内で入浴により亡くなった人は、過去3年間で174人（平成21年11月1日から24年10月31日）。同期間に交通事故で亡くなった人（37人）の4倍以上という多さです。中でも65歳以上の高齢者が9割以上を占めます。そこで、私たちは入浴事故を防ぐため「庄内41℃よい」ふるプロジェクトを展開し、安全な入浴方法として▼脱衣所と浴室をあたたためる▼お湯の温度は41℃以下▼入浴前後の水分補給▼入浴前のかげ湯▼安全確認の声かけ▼半身浴などを呼び掛けています。このように一人一人が気を付けることや、家族が注意することは必要ですが、できるだけ住まい全体が同じ温度になるような住環境の改善も重要でしょう。新築または全面改築であれば「全館暖房」が望ましく、「高断熱・高气密」の高性能住宅は理想的と言えますが、リフォームやちよつとした工夫でもお風呂回りの環境を良くすることができます。

入浴事故を防ごう



庄内保健所健康企画・調整担当
主事 菅原 彰一 さん

* アドバイス *

室内の温度差をなくす方法!



庄内健康にいい家つくる会会長
(有)トータルハウジング夢空間
代表取締役社長 佐藤 渉

新築の場合

- ・高断熱・高气密の高性能住宅にする
- ・ヒートポンプ暖房など省エネで高効率な機器の設置

住環境の改善でヒートショック事故は防ぐことが出来ます。自分や家族の為に、ぜひ温度のバリアフリー化を考えてみてはいかがでしょうか。詳しいことは、当会にお気軽にご相談ください。

自分でできること

- ・入浴前に脱衣所と浴室をあたためる
- ・浴槽にお湯をためる時にシャワーで入れる
- ・シャワーをかけて浴室の壁もあたためる
- ・冷たい部分に素足が触れないようマット等を敷く
- ・トイレ使用時に電気ヒーター等を利用する
- ・結露ができないようにしながらガラスにプチプチシートを貼り、窓には厚手のカーテンを取り付け、壁に発泡スチロール板等を立てかける 他

リフォームの場合

- ・熱が逃げやすい窓を複層ガラスや内窓で断熱する
- ・浴室用の暖房機を設置する
- ・浴室をあたたかいユニットバスにする
- ・脱衣所やトイレなどの部屋単位の断熱リフォーム
- ・家全体まるごとの断熱リフォーム
- ・家の中に5℃以上の温度差をつくらぬ温度のバリアフリーリフォーム
- ・その家に適切な種類の暖房方式を選択する 他

庄内健康にいい家つくる会とは？

「庄内健康にいい家つくる会」は健康にやさしく、省エネで住まい手が快適に生活できる高性能住宅づくりを目的に、鶴岡の工務店が中心になり平成14年に設立しました。現在19社で活動中です。会員の建築技術、技能向上のための勉強会やその知識や経験を広く告知するためのセミナーなどを開催しています。随時、会員募集中!



2012年11月に開催のセミナーの様子

庄内健康にいい家つくる会 事務局 (有)親和創建 TEL.0235-28-3106

庄内健康にいい家つくる会 検索

取材協力：山形県庄内保健所 保健企画課 (庄内41℃ふるプロジェクト) TEL.0235-66-4736

4126navi

検索