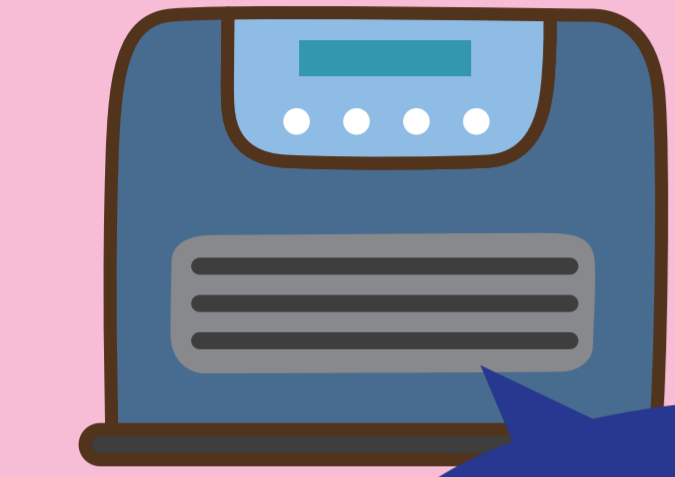


入浴時のヒートショックを防ぎましょう

ヒートショックとは… 急激な温度変化により身体がダメージを受けることです。血圧の変動が失神、脳卒中、心筋梗塞などを引き起こし、最悪の場合死に至ることもあります。



入浴前に脱衣所や浴室は暖かく

湯につかる時間は短く(10分以内)

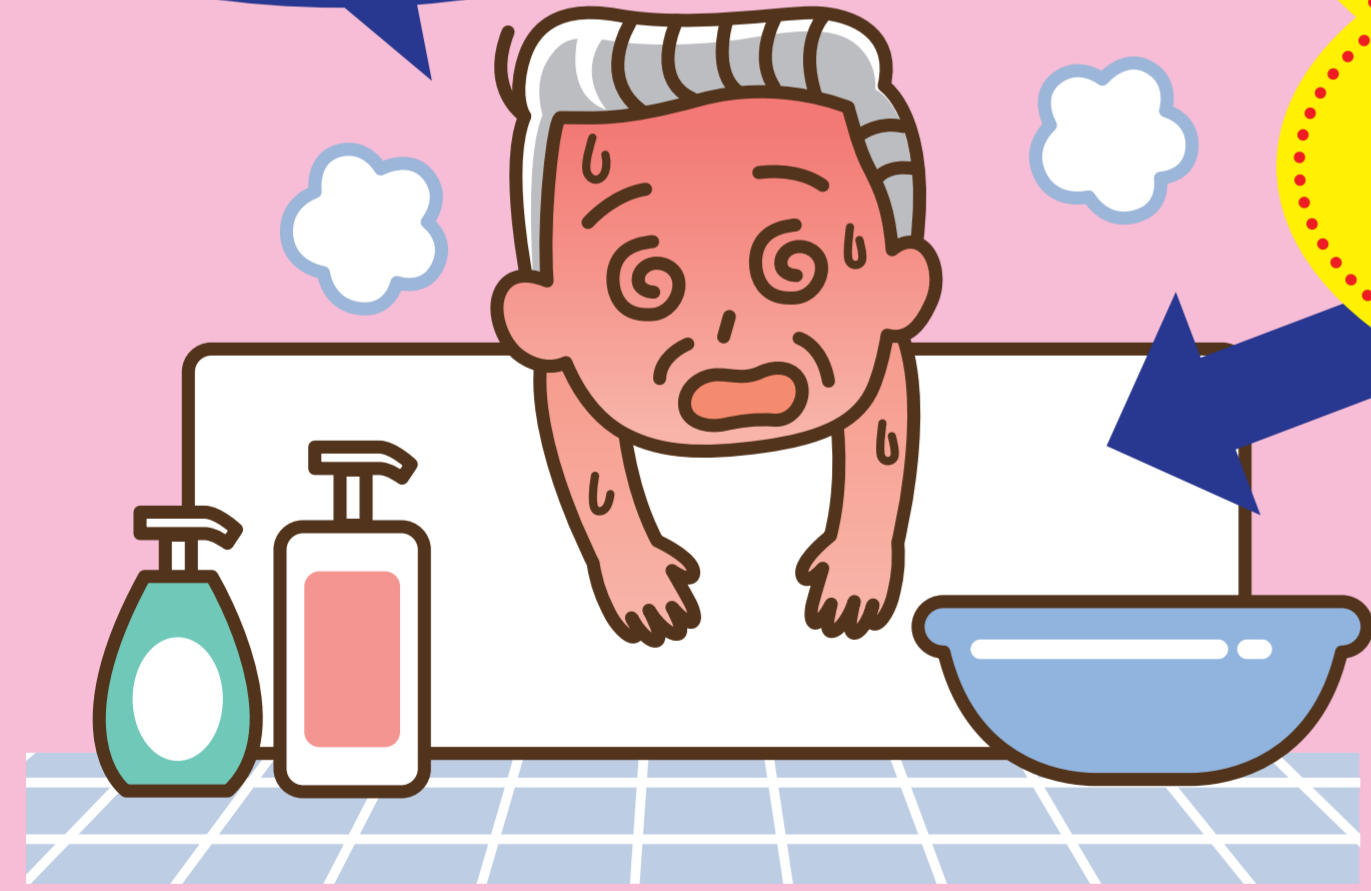
入浴前に同居者に声をかけ、同居者はこまめに様子を見よう



ヒートショックが起こる原因は温度差による血圧変動



湯温は41℃以下に



浴槽から急に立ち上がらないようにしましょう

かけ湯をしよう



入浴前後の水分補給を忘れずに



食事、服薬、飲酒直後の入浴を控えよう(食後低血圧)



温度差をなくす環境づくりが重要です 鹿児島市保健所