

宝塚市

フレイル予防建話だより

12月号

2025.12  
シニア  
健活

## 気を付けよう！ヒートショック

『ヒートショック』、ご存じですか？

冬になるとニュースなどでも話題になりますが、『ヒートショック』とは急激な気温の変化によって血圧が上下に大きく変動することにより、失神したり心筋梗塞や脳卒中といった血管の病気などを引き起こす健康被害のことです。

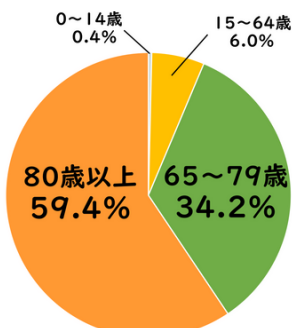
冬場に発生しやすく、暖かい部屋から寒い浴室やトイレに移動するときによく起こることが多いです。浴室内では溺水につながる可能性があるため、特に注意が必要です。グラフの通り高齢者の溺れる事故は11月～2月の寒い時期に多いため、ヒートショックが要因となっている可能性が考えられます。

高齢者の溺れる事故の月別救急搬送人数



参考：東京消防庁「救急搬送データからみる高齢者の事故」R3年統計

家や居住施設内の浴槽における死亡者数年齢別割合



参考：消費者庁「高齢者の事故に関するデータとアドバイス等」2021年12月

### 浴槽での死亡事故の9割は高齢者！

高齢者は元気な方でもヒートショックを起こす危険性が高いため、注意が必要です。年齢を重ねるとともに体温調節機能や血圧を正常に保つ機能の低下するため、長年の経験で大丈夫と思っていても、身体が対応できない場合があります。

左図のとおり浴槽での死亡事故の9割以上は高齢者です。思いがけない事故を防ぐために、予防対策をしっかりと行いましょう。



#### 入浴前のポイント！

- ①水分補給
- ②食後すぐ、飲酒後、服薬後の入浴を避ける
- ③脱衣所と浴室を暖める
- ④家族（同居者）に一声かけてから入浴する



#### 入浴中のポイント！

- ①手足からかけ湯をしてゆっくり温まる
- ②お湯の温度はぬるめ(38～40℃)
- ③長湯しない(つかるのは10分以内)
- ④浴槽からゆっくり立ち上がる
- ⑤浴槽でもうろうとしたら栓を抜く！



寒くても、家にこもらずフレイル予防！ポイントはこちら➡

