

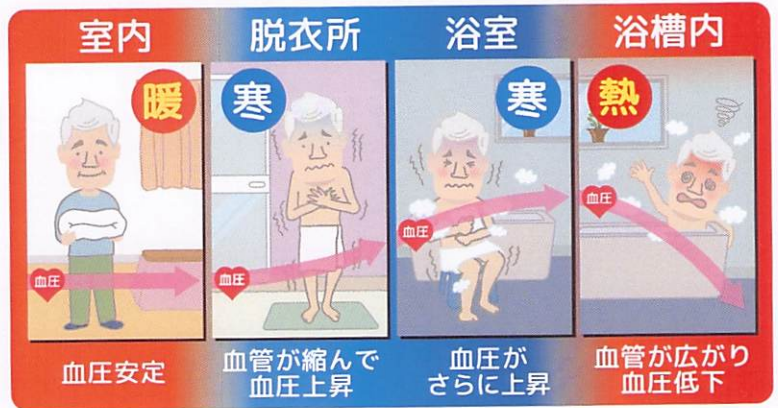
あなたのお風呂の入り方は大丈夫？

防ごう！入浴時のヒートショック

ヒートショックとは…急な温度変化で
血圧が変動し、身体がダメージを
受けること。脳卒中や心筋梗塞等の原因
になる場合があります。



横浜市は多い！
冬場におこる高齢者の
入浴事故！



POINT 1



湯はり時に
浴室を暖める

POINT 2



脱衣室も
暖めておく

POINT 3



湯温設定は
41度以下に

POINT 4



入浴時、家族に
一言かける

からだに優しい！ お風呂の入り方



POINT 5



入浴前に
水分を摂る

POINT 6



かけ湯を
してから入る

POINT 7



お湯に浸かるのは
10分以内

特に注意！ 血圧高めの方
普段からの血圧管理が大事！

+POINT おうちのヒートショック対策



断熱性能の高い窓

あなたのおうちの
あちこちに
「寒さのわな」が…!?



よこはま健康・省エネ住宅
推進コンソーシアムHP

+POINT



トイレ・廊下・玄関を暖める



横浜市健康福祉局健康推進課
横浜市建築局住宅政策課



【出典】



ST-STOP! ヒートショック



【協力】

横浜市医師会
横浜市薬剤師会