

まだ秋だけど“冬のお風呂にご用心”

☆ ☆ 冬こそ入浴時に気をつけよう 冬のお風呂の落とし穴 ☆ ☆

寒い季節の入浴にはヒートショック、浴室熱中症といった、死を招く思わぬ危険がたくさん潜んでいます。

日本人は、毎年1万5千人以上の方が、風呂場で亡くなっています。

日本の交通事故死の3～4倍になる数字で、重要な問題です。

ほとんどが自宅の風呂場です。

約9割を65歳以上の高齢者という結果が出ています。高齢者は、特に注意が必要です。

☆入浴の際に気をつけたいポイント

- ポイント① 十分な水分補給
- ポイント② 温度差をなくす
- ポイント③ 入浴前は家族で声掛け
- ポイント④ 湯船に入る前かけ湯
- ポイント⑤ お湯の温度は41度以下
- ポイント⑥ 半身浴時はお風呂の蓋は身体の前！乾いたタオルを肩に
- ポイント⑦ 入浴後も水分補給
- ポイント⑧ 低血糖をおこしやすい時間の入浴を避ける
- ポイント⑨ 飲酒をしたら入浴しない
- ポイント⑩ 入浴は就寝1～2時間前に



☆危険度チェック あなたは、本当に大丈夫？

- 湯船では肩までお湯に浸かる
- 湯船に20分以上浸かる
- 冬場のお風呂は42度以上
- 湯船から上がる時はサッと行動する
- 浴室に暖房器具がない
- 外出時など、体が冷えている状態ですぐにお風呂に入る
- 飲酒後すぐにお風呂に入ることがある
- 65歳以上である
- 肥満気味である
- 仕事や家事のストレス、疲労が多い
- 風邪をひいて熱がある時もお風呂に入る
- 薬を飲んだ後に、お風呂に入ることがある
- 高血圧または心臓に持病がある
- 甲状腺や女性ホルモンの持病がある



- 0個 素晴らしい！意識を高く持っています。
- 1～5個 少なからず健康に不安を感じているのではありませんか？
- 6個以上 危険度がかなり高めです！