

# ヒートショックが起きる原因

入浴中の事故が起こる主な原因として考えられているのは、**ヒートショック**です。

ヒートショックは、暖かい部屋から寒い部屋への移動などによる急激な温度の変化によって、血圧が上下に大きく変動することをきっかけにして起きます。

入浴時に、暖かい部屋から寒い脱衣所や浴室に入ること、熱い湯船に浸かることで、血圧が急変動し、意識障害や不整脈等を起こし、浴室での転倒や浴槽で溺れることにつながっていると考えられています。



また、長時間熱い湯船に浸かることで発汗による脱水(熱中症のような状態)と血液が固まりやすい状態を引き起こし、入浴中の事故につながると考えられています。



## 浴槽でぐったりしている人(溺れている人)を発見したら…



いざというときの為に応急手当を覚えましょう