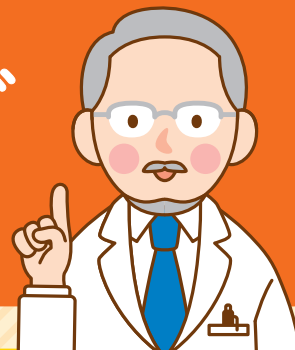


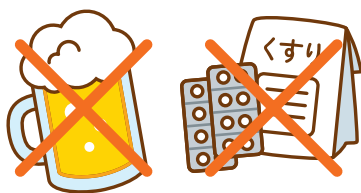
ヒートショックを防ぐ 7つのポイント



入浴前

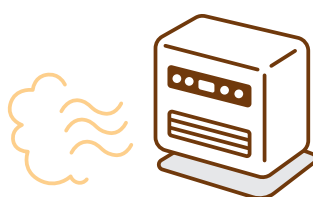
1 こんなとき、入浴は避けよう。

- 食後すぐ
- 飲酒した後
- 医薬品の服用後



2 脱衣所や浴室を暖かくしよう。

- 脱衣所に暖房を入れる
- 浴槽のふたを開けておく



3 入浴前は、家族に声をかけよう。

- 早期発見のため、家族もこまめに様子を見に行こう



入浴中

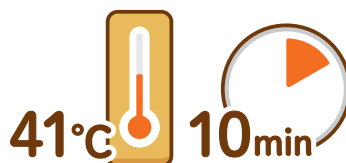
4 かけ湯をしよう。

- 心臓に遠いところから、足→腹→胸の順に体を慣らす



5 温度と時間の目安を知ろう。

- 湯温は41℃以下、湯に浸かる時間は10分までを目安に



6 浴槽からゆっくりと出よう。

- 立ちくらみを防ぐため浴槽から上がる時はゆっくりと
- 床が濡れているため、手すりなどにつかまる



入浴前・後

7 入浴前後の水分補給を忘れずに。

- 発汗で失われる水分と塩分を補給



水分
+
塩分

おすすめの水分補給

適切な塩分と糖分を含んだものがおすすめ

塩分

0.1~0.2%

食塩相当量として 0.1~0.2g/100ml

糖質

4~8%

体内への速やかな水分吸収をサポート



持病のある人は水分補給について主治医と相談しましょう。

参考:「冬季に多発する高齢者の入浴中事故に御注意ください!」(消費者庁)・「スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック」(公益財団法人 日本スポーツ協会)を加工して作成

港区と大塚製薬は、連携協定を締結し、皆様の健康維持・増進に取り組んでいます。



港区



Otsuka 大塚製薬

発行番号 2024166-3721