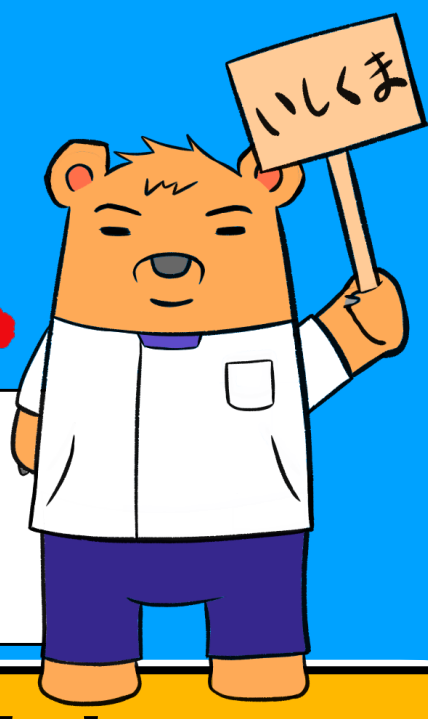
通所リハビリセンターかとう

2月号 いしくま通信

令和8年2月



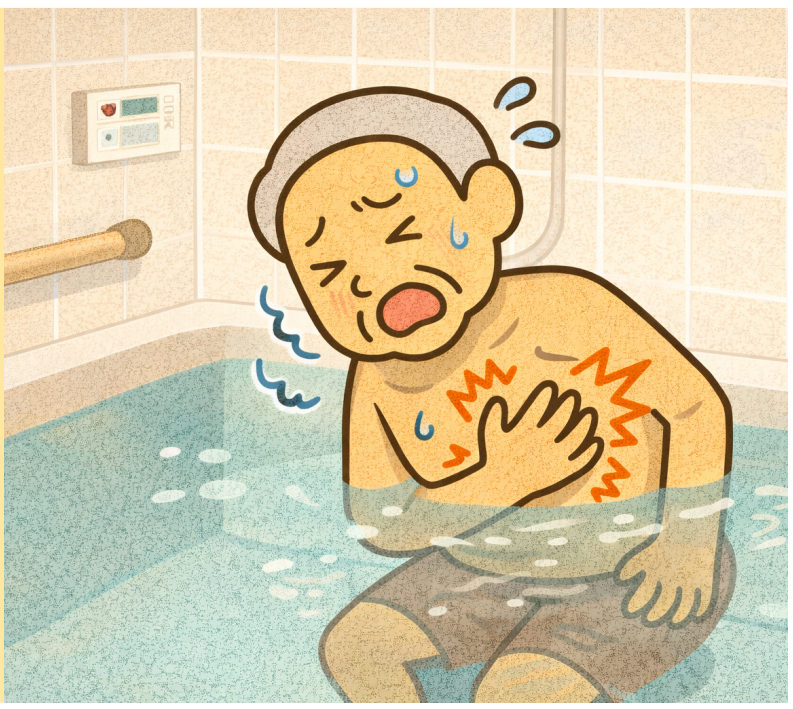
皆さん、こんにちは。通所リハビリセンターかとう公式キャラクターのいしくまです。
最近になり、また一段と気温が下がり、県内でも雪が降る日が出てきています。
寒い時期に注意しなければいけないのは、「お風呂での事故」です。
なかでも特に恐ろしい「ヒートショック」という現象についてご紹介します。

冬に激増！！？お風呂での事故！！

全国の推計では、**年間約19,000人**もの人が、入浴中の事故で亡くなっているとされています。明確な原因は特定されていませんが、そのほとんどが11月～2月の寒期に集中していることから、「ヒートショック」が原因の可能性が高いといわれているのです。

恐ろしい、ヒートショックとは？？

人間の体は、気温の変化に応じて、血管の硬さや太さを調節していて、それに伴い血圧も変化します。そのため、急激に気温が変わると、血圧が急激に上下し、その結果心臓や脳、血管に重大な異変が起きるのが「ヒートショック」です。低い室温に慣れた体で、急に暖かい浴室やお湯に入る（その逆もある）ことで、この「ヒートショック」を起こす可能性が高くなります。



対策

- 脱衣所、浴室をあらかじめ暖める
- お湯の温度は40℃以下（熱過ぎは危険）
- 入浴前に掛け湯をする
- 水分補給をする（脱水も血圧変動の原因）

お風呂に入るのは大事なこと！

少し怖い話もしましたが、定期的にお風呂に入るというのは、清潔にするだけでなく、心をリラックスさせたり、生活の質を上げるためにとても重要なことです。不安な方はご家族の助けも借りつつ、シャワー浴でも良いので安全な入浴ができる方法を考えましょう！