

# 正しい入浴で 健康な毎日を!

脱衣所や  
浴室は  
暖かく!

入浴前に  
かけ湯を  
しよう!

湯温は  
ぬるめで  
41℃以下!



## 健康につながる 入浴の効果

リラックス 疲労回復 など

心身の健康につながります。



## 入浴で注意したい ヒートショック

暖かい部屋から寒い脱衣所や浴室へ移動したり、熱い湯船に入ること、で、血圧の急変動を起こし、浴室内での転倒や失神、最悪の場合溺死につながります。

### ヒートショックを予防して、入浴を楽しみましょう!

# 富山県では入浴中の事故が多い!

●毎年100人以上\*が入浴中に亡くなっています。 ●主な原因であるヒートショックは予防できます。

9割が高齢者

冬季に多い

交通事故死  
より多い

自宅の浴室で  
起こりやすい

普段元気な人も  
注意!

※人口動態統計「浴槽内での溺死及び溺水」

## ヒートショックを防ぐ8つのポイント



### 1 こんなとき、 入浴は控えよう。

- ・食べてすぐ(30分~1時間以内)
- ・飲酒后、アルコールが抜けるまで
- ・体調が悪いとき
- ・精神安定剤、睡眠薬などの服用後
- ・朝早くや夜遅く



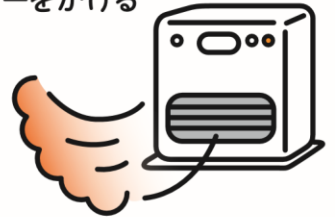
### 2 温度と時間の 目安を知ろう。

- ・湯温は41℃以下、湯に浸かる時間は10分までの入浴がオススメ
- ・心臓に負担をかけないため、半身浴にしよう



### 3 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
- ・入浴前に浴室全体にシャワーをかける



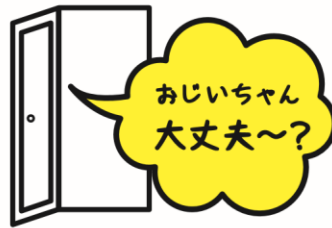
### 4 入浴前後の 水分補給を忘れずに。

水分補給をして、  
入浴による脱水症状を予防しよう



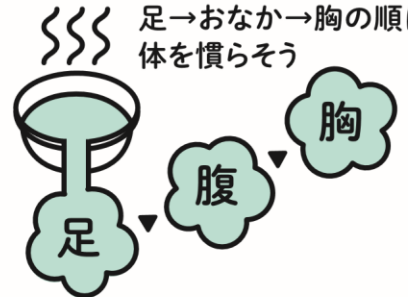
### 5 入浴前は、家族に 声をかけよう。

早期発見のため、  
家族もこまめに様子を見に行こう



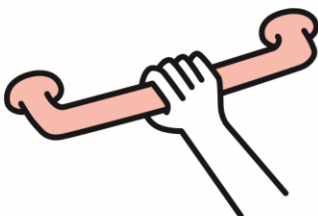
### 6 かけ湯をしよう。

心臓に遠いところから、  
足→おなか→胸の順に  
体を慣らそう



### 7 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



### 8 転倒に注意しよう。

- ・浴槽のふたを半分のせていざという時、手をつけることを確保しよう
- ・床が濡れているため、手すりなどにつかましましょう



正しい入浴方法を  
身に付けて、  
お風呂を楽しもうね!

