

## 🔥ヒートショックって何？

ヒートショックとは、「暖かい部屋から寒い部屋への移動など、温度の急な変化が体に与えるショック」と説明されています。

(※三省堂国語辞典第七版より抜粋)

## 🔥ヒートショック対策！

### ポイント①

入浴前の湯はり時に、浴室を暖めましょう。

ヒートショックは温度差が原因となるため、入浴前に余裕をもって浴室を暖めておくことがポイントです。

### ポイント②

脱衣室も事前に暖めましょう。

温度差をなくすためにも重要な対策です。

### ポイント③

お風呂を沸かす際には、41度以下に設定しましょう。

自動湯はり機能がある給湯器は、リモコンで設定が可能です。

また、温度計を使って調整するのもいいですね。

### ポイント④

入浴前には家族に一声掛けましょう。

家族に声をかけることで、何かあった場合にも助け合うことができます。

### ポイント⑤

入浴前に水分を取りましょう。

入浴前に水分を取っておくことで、熱中症予防にもつながります。

### ポイント⑥

いきなり湯船に入らず、かけ湯をしてから入りましょう。

かけ湯をして体をお湯にならすことが重要です。

### ポイント⑦

入浴時間は、10分以内にしましょう。

気持ちいいお風呂は、長湯になりがちですが、のぼせないようにすることが大切です。