

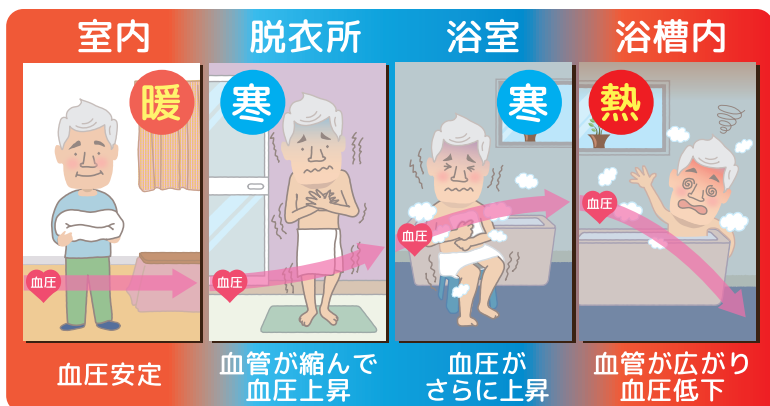
あなたのお風呂の入り方は大丈夫？

# 防ごう！入浴時のヒートショック

ヒートショックとは…急な温度変化で  
血圧が変動し、身体がダメージを  
受けること。脳卒中や心筋梗塞等の原因  
になる場合があります。



横浜市は多い！  
冬場におこる高齢者の  
入浴事故！



POINT  
1



湯はり時に  
浴室を暖める

POINT  
2



脱衣室も  
暖めておく

POINT  
3



湯温設定は  
41度以下に

POINT  
4



入浴時、家族に  
一言かける

## からだに優しい！ お風呂の入り方



POINT  
5



入浴前に  
水分を摂る

POINT  
6



かけ湯を  
してから入る

POINT  
7



お湯に浸かるのは  
10分以内

特に注意！ 血圧高めの方  
普段からの血圧管理が大事！



### +POINT おうちのヒートショック対策



断熱性能の高い窓

あなたのおうちの  
あちこちに  
「寒さのわな」が…!?



よこはま健康・省エネ住宅  
推進コンソーシアムHP

+POINT



トイレ・廊下・玄関を暖める

