



# エイシン通信

No.233 令和7年 12月号

工事実績 21,418件 / 令和7年11月27日現在

## 入浴中のヒートショック対策

急激な温度変化は体にとって負担に なぜ浴槽や浴室が危ないのか。それには温度差が関係しています。

暖かい居間などから冷え切った脱衣所や風呂に移動したり、熱いお湯につかることで、血圧が変動し、心臓や血管などに負担がかかり、心疾患や脳梗塞などが起こりやすくなる。これがいわゆる「ヒートショック」です。

とくに高齢者は血圧変動が起こりやすく、体温の調節機能も低下している傾向があります。また、高血圧、糖尿病、動脈硬化症、心疾患、脳卒中といった疾患は、入浴中の死亡リスクの上昇と関連が深い。これらの疾患のある人は注意が必要です。

糖尿病の人で、血糖値が高い状態が長く続いていた人は、自律神経の障害が起こりやすく、血圧が不安定になることがある。浴槽から出ようと立ち上がったときに、血圧が急に下がりやすい。

高血圧や脂質異常症もあると、動脈硬化が進んでいるおそれがあり、血圧はなおも変動しやすくなる。

## ヒートショック入浴時の7つ＋おうち全体の対策ポイント



## 冬のヒートショックを防ぐ6つの対策

入浴前に脱衣所や浴室を暖めましょう。

湯温は41度以下、湯につかる時間は10分までを目安にしましょう。浴槽から急に立ち上がらないようにしましょう。

食後すぐの入浴、またアルコールが抜けていない状態の入浴は控えましょう。

精神安定剤、睡眠薬などの服用後の入浴は危険ですので注意しましょう。

入浴する前に同居者に一声掛けて、見回ってもらいましょう。

とくにアルコールを飲んだ直後に入浴すると、脱水症状を引き起こしたり、血圧が急に高まり、心臓に負担がかかりやすい。酔った状態で入浴すると、注意力も低下しているため事故のもとになる。飲酒後はアルコールが抜けるまでは入浴しないようにしたいですね。

また高齢者では、食後に血圧が下がる食後低血圧により失神しやすくなる場合があるので、食後すぐの入浴も避けた方がよい。体調の悪い時や睡眠薬などの服用後、気温が低下する深夜や早朝の入浴にも注意が必要です。

入浴事故で心肺停止に陥ると予後は厳しくなる。入浴事故が起きた場合は、できるだけ早く対応することが重要。発見が早くただちに救急車を要請し、死亡を免れたというケースは多い。

## ～12がつのレシピ



材料 2人分

## ひつまじ

鶏もも肉 50g 皮を除く 大根 16g ごぼう 16g にんじん 10g  
しいたけ 10g 長ねぎ 10g  
だし汁 400ml 【A】味噌（好みに合わせて調整）【A】酒 大さじ1/2 【A】しょうゆ 大さじ1  
【B】薄力粉 30g 【B】熱湯 20ml

## 作り方

- 1 鶏もも肉はひと口大の大きさに切る。
- 2 大根、にんじんは皮をむいていちょう切りにする。
- 3 ごぼうは皮をこそげ、斜め薄切りにする。
- 4 しいたけは軸を除いて薄切りにする。
- 5 長ねぎは小口切りにする。
- 6 鍋にだし汁を入れて熱し、鶏肉、大根、ごぼう、にんじんを入れ、野菜が柔らかくなるまで中火で煮る。
- 7 ボウルに【B】を入れ、耳たぶ程度の柔らかさになるまで混ぜる。
- 8 鍋に湯を沸かし、【B】をスプーンでひと口大にすくって入れる。団子が完全に浮き上がるまで5分ほど混ぜながらゆで、ざるにとる。
- 9 1の鍋にしいたけ、【A】、団子を加えて数分煮る。長ねぎを入れてさっと煮る。

## プチ情報♪

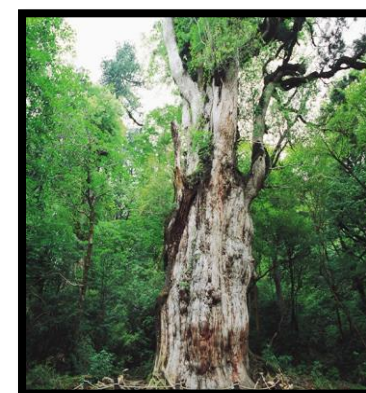
腹まきで冷え取り



「腹まき」は血流や免疫の要所である腸を、ぽかぽかと温めてくれ、巻いてさえいれば、24時間、体を冷えから守ってくれます。今では着用が気にならないおしゃれな腹まきも売りだされて静かなブームに。女性のお腹には、子宮・卵巣などがあり、ここを冷やすと一大事。冬の外出時には腹まきをし、加えてズボンの下にタイツをはけば、備えは万全です。

## 世界遺産 日本編

## 屋久島



## 樹齢7200年の縄文杉に守られた神秘の島

古代からの原生林が現存する希少生物の宝庫であり、多くの固有種が生息する豊かな生態系を持つ島。推定樹齢7200年ともいわれる縄文杉からは自然の圧倒的なパワーを感じることができます。島の中央部には九州地方最高峰の宮之浦岳をはじめ、1,000m級の山々が数多くそびえているため洋上のアルプスとも呼ばれています。

【登録年】1993年  
【種別】自然遺産  
【所在地】鹿児島県

## 不動産情報

## 賃貸アパート

場所：香川県三豊市三野町  
間取：3DK  
賃料：42,000円  
敷金：2ヶ月

おすすめポイント  
・駐車場2台無料  
・エアコン2台付



eishin

## (株) エイシン

住所：香川県三豊市三野町下高瀬1015-1

0120-512-337

ホームページアドレス <http://www.eishin-1.co.jp>



おかげさまで  
37周年

エイシン

検索