

知っておきたい保険のはなし

猫劇場

～ヒートショックの予防編～



毎日寒い日が続いているわね…。
こんな時期のお風呂は、最大のリラックスタイムね。



ほんと！ぼかぼか温まる至福の時間よね～♪
あたちも（濡れるのは嫌けど）温まるのは大好きにゃ！
ぼかぼかお風呂、極楽よね～（濡れるのは嫌けど）。



そんな至福のお風呂タイムだけれど…冬にはちょっと怖いことが、
「ヒートショック」って、聞いたことあるかしら？



ヒートショック…？聞いたことあるような、ないような？



ヒートショックとは…気温の変化によって血圧が下下して、心臓
や血管の疾患が起こること。血圧の乱高下によって「大動脈解離」
「心筋梗塞」「脳梗塞」が起こるのよ。ちょっと古いデータではある
けれど、2006年には交通事故死亡者の7,000人の倍、14,000
人がヒートショックで亡くなっていたんですって！



ひええ…他人事じゃなあって感じにゃ…！



寒い冬の日、お風呂に入るまでのことを想像してみてください？
暖かいリビングから、寒い脱衣所に移動。そうすると、寒さに対応
するために血圧が上昇するの。その後、いきなり浴槽に入ると
…身体が温まったことにより血圧が急にながってしまふ…！！
これが、ヒートショックなの。特に、10℃以上の温度差は危険
度が高いと言われているわね。11月～2月は、浴室や脱衣所な
どの気温が下がり、長風呂になりがち…これも危険！昔ながらの
お家や温泉施設は床がタイルで暖房設備が無いことも多いから注
意が必要よね。さらに盲点になりがちなのが、トイレ！こそも実
は危険なの。



ヒートショックを受けやすい人

- ・65歳以上の高齢者
- ・高血圧、糖尿病、動脈硬化がある人

じゅじゅ
寿
しつかり者の
お姉さん猫



はっば
わがまま、
気まぐれな
妹猫

知っておいたら役に立つ保険
の知識。でも、難しくてよく
分からない…。そんな保険の
おはなしを、寿寿とはっばが
分かりやすく解説します。

監修／アストのほけん

- ・一番風呂、熱いお風呂が大好きな人
- ・30分以上お湯につかっている人
- ・お酒を飲んだ後でお風呂に入る人



お酒！これ…絶対ダメ！！ダメにゃ！！あたちでもわかる！



そうよね。お酒を飲んだ後は血圧が下がるの。結果お風呂で居眠り
をしてみてください、溺れてしまふ…命の危険に直結するのよ！予防
のポイントはこの3つ！



脱衣所と浴室を温める

脱衣所には、暖房機を置きましょう。
浴室内も、お風呂のふたを外す・シャワーで浴室を温める等して
温度差をなくしましょう。
浴室の床に、マットやスノコを置くのも効果的です！



お風呂の温度は低めに設定

お風呂の温度は、39℃～40℃に設定しましょう。
温度が42℃以上になると、心臓へ負担がかかります。
また41℃以上でも、浴室での事故が増えるという報告があるん
です。
適正な温度であっても、まずは手や足など、心臓に遠いところか
らかけ湯をしましょう！



ゆっくりとお風呂から出る

お湯につかっているときは、身体が温められて血圧が低下してい
ます。その状態で急に立ち上がると、脳まで血液を運ぶことがで
きず、めまいや失神してしまふ恐れが！



今年は、新型コロナウイルスの影響で色々が思うようにいかない。
寒さも厳しくなってきた…癒しが欲しくなる今日この頃。
お風呂タイムの癒し時間を、健康を害する危険な時間にしてしま
わないために！ご自身、そしてご家族にも気を配ってあげてくだ
さいにゃ。