



みんなで安心・安全 セーフコミュニティあつぎ

冬のお風呂の落とし穴

「ヒートショック」と「熱中症」による

溺水・溺死に注意！

Q なぜ、冬のお風呂は危険なの？

A 急激な温度変化

寒い季節の入浴には急激な温度変化による「ヒートショック(血圧の急変動)」や熱いお湯に長湯することによる「浴室内熱中症」といった死を招く
思わぬ危険がたくさん！



安心・安全にお風呂 を楽しむ8つのポイント

お 温度は41℃まで

た 立ち上がりはゆっくり

ふ 風呂場や脱衣所は暖かく

の 飲んだり、食べたなら時間を空けて

ろ ロング(長湯)は10分まで

し 知らせよう入浴前

は 半身浴を

い いい体調か確認

1

「ヒートショック」と「浴室内熱中症」

血管が縮み
血圧上昇

さらに
血圧上昇

血管が広がり
血圧低下

暖



ヒートショックは？

急激な温度変化によって、血圧が上下に大きく変動することで、体に負担がかかる現象

浴室内熱中症とは？

長湯や高温での入浴により体があたたまることで血管が広がり、血圧が低下して起きる体調不良

2

市内年齢層別の外的要因による死亡原因上位5位

出典：人口動態統計（2008年-2022年合計）

年齢	1位	2位	3位	4位	5位
60～69	自殺	不慮の溺死及び溺水	その他の外因	その他の不慮の事故	交通事故
70～79	不慮の溺死及び溺水	自殺	不慮の窒息	その他の外因	その他の不慮の事故
80～89	不慮の溺死及び溺水	不慮の窒息	転倒・転落 その他の外因	その他の不慮の事故	自殺
90～	転倒・転落	不慮の窒息	その他の不慮の事故	その他の外因	不慮の溺死及び溺水

「不慮の溺死及び溺水」は、60歳以上の外的要因による死亡原因上位5位に入っているから注意！対策を取って、事故を予防しよう！

