

# ヒートショック予防を

西区で健康的な入浴法紹介  
セミナー

入浴時の死亡事故が増加する冬場を迎え、エネジンは1日、一般向けのセミナー「ヒートショックの危険と予防」を浜松市西区のトクラス本社で開いた。温泉入浴指導員とし

て活動するバスクリン(東京都千代田区)販売管理部の石川泰弘さんが講師を務め、健康を意識した入浴法として「体調にもよるが、湯温は40度が目安。額に汗が浮かんだら、湯

船から出てほしい」などアドバイスした。石川さんは、年間の入浴事故死者数が交通事故死者の約3倍に当たる約1万7千人に上っている現状や入浴事故の約30%が急激な温

度変化に伴う血圧の変動が引き起こす「ヒートショック」が原因とみられているとの分析を紹介した。冬場に高

齢者に多く見られる状況も説明した。寒い環境で熱めの湯の風呂に入ったり、我慢して湯に長時間つ



**TOCLAS**

冬場の入浴時の注意を呼び掛ける石川講師＝浜松市西区のトクラス本社

かったりして血圧が下がり、意識を失って溺死したケースを例示。ヒートショックの予防策として脱衣所や浴室

を暖めておくことや、「心地よいと感じる湯温」に設定することの大切さを強調した。(浜松総局・内山元志)