

ヒートショックとは？



○冬は要注意！突然死を招く「ヒートショック」

冬は、日常生活で大きな気温差にさらされることが多い季節。体は寒さを感じると体内から熱を逃がさないように血管が縮んで血圧が上昇し、逆に温まると血管が広がって血圧が低下します。このように気温差によって血圧が急激に変動することで血管や心臓などが大きなダメージを受けることを「ヒートショック」と呼びます。これにより、目眩や立ちくらみが起こったり、中には失神や心筋梗塞、脳梗塞など引き起こしたりすることもあり、突然命を落とす危険性もあります。

「浴室内での及び浴室転倒による溺死及び溺水」が死因の年次別死亡数

2019年	2020年	2021年	2022年	2023年
5690人	5444人	5459人	6679人	6909人

※厚生労働省の発表によると、浴室内での不慮の溺死・溺水の死者数は増加傾向にあり、2023年は6909人でした。これは交通事故死者数3573人のおよそ2倍です。この数字からも、浴室でのヒートショックには気を付けなければいけないことがわかります。

○ヒートショックのリスクが高い人

急激な温度変化によってヒートショックを起こしやすい人には次のような特徴があります。

- 65歳以上の高齢者
- 心臓病の方・不整脈がある方
- 糖尿病・肥満・脂質異常症の方
- 高血圧の方
- 熱いお風呂・長風呂が好きな方
- 飲酒後にお風呂に入る方

浴室での溺死や溺水による死亡数は65歳以上で急激に増加します。65歳以上の高齢者は、寒さや暑さを感じにくい一方で血圧を正常に保つ機能が衰えて、血圧の急激な変化に対応しきれないことがあるため、注意が必要です。また、高血圧の方や糖尿病、脂質異常症など動脈硬化を伴う持病がある方も要注意です。糖尿病や脂質異常症の方は、動脈硬化による血管の機能低下とコレステロールなどが血管壁にたまっているため、脳卒中や心筋梗塞が起こりやすいといえます。このほか、お風呂の入り方についても配慮が必要です。42℃を超える熱いお湯や長時間の入浴は、血圧の変動が大きくなるといわれています。

○ヒートショックが起こりやすい場所、それは「浴室」

暖房の効いた部屋から冷えた脱衣所へ行き裸になることで、寒さより血管が収縮し血圧が上昇。そして寒い浴室に入るとさらに血圧が上昇します。その後、一気にお湯をかぶったり湯舟に浸かっていると、血管が急激に広がり血圧が低下します。お風呂からあがる時は逆に、温まって広がっている血管が冷えた脱衣所で一気に縮み、血圧が上昇します。このように急激な温度の変化に伴う血圧の変動が起こるため、冬の浴室でヒートショックが起こりやすいと言われていています。急激な血圧の変動に伴い、脳内の血流量が減り意識を失ったり、長時間熱いお風呂に入ることによる体温上昇で意識障害を起こして、溺水事故につながる考えられています。また、浴室の環境は急性心筋梗塞や脳卒中などの病気による心停止にも注意が必要です。浴室以外にトイレもヒートショックを越しやすい場所として知られています。



○ヒートショックを予防するには？

ヒートショックを予防するためには、血圧の急激な変化を起こさないようにすることが大切です。入浴時は、入浴前に脱衣所や浴室を温めておく、食後すぐや飲酒などの一時的に血圧が下がるタイミングや、医薬品服用後の入浴を避けるなどを心がけましょう。また、高血圧や動脈硬化は、悪しき生活習慣の積み重ねで引き起こされることがあるため、日頃から生活習慣の見直し・改善をすることがヒートショック予防にもつながります。ヒートショックは「血圧の変動」で起こるものなので、若い人でも油断はできません。年齢に関係なく、誰でも注意が必要です。

※体調に合わせて無理のない
ご入浴を心掛けましょう！



3月イベント

facebook



SNSにて情報配信中

		イベント風呂	催し企画
1	土	コラーゲン	ロウリュサービス(サウナ室イベント)
2	日	コラーゲン	ロウリュサービス(サウナ室イベント)
3	月	檜風呂	サ活の日(セルフロウリュ)
4	火	檜風呂	レディースデイ
5	水	檜風呂	アロマの日(サウナ室イベント)
6	木	檜風呂	
7	金	ほうじ茶の湯	
8	土	ほうじ茶の湯	ロウリュサービス(サウナ室イベント)
9	日	ほうじ茶の湯	ロウリュサービス(サウナ室イベント)
10	月	備長炭	ウヒタの日(サウナ室)
11	火	備長炭	
12	水	備長炭	
13	木	備長炭	サ活の日(セルフロウリュ)
14	金	生姜の香り湯	「ホワイトデー」特別イベント企画
15	土	生姜の香り湯	お子様サービスデイ ロウリュサービス(サウナ室)
16	日	生姜の香り湯	ロウリュサービス(サウナ室イベント)
17	月	檜風呂	
18	火	檜風呂	サ活の日(セルフロウリュ)
19	水	檜風呂	メンズデイ
20	木	檜風呂	ウヒタの日(サウナ室)
21	金	よもぎ湯	
22	土	よもぎ湯	ロウリュサービス(サウナ室イベント)
23	日	よもぎ湯	ロウリュサービス(サウナ室イベント)
24	月	備長炭	
25	火	備長炭	アロマの日(サウナ室イベント)
26	水	備長炭	「風呂の日」
27	木	備長炭	
28	金	湯っ香濁り湯	「美福の日」特別イベント サ活の日
29	土	湯っ香濁り湯	「美福の日」特別イベント ロウリュサービス
30	日	湯っ香濁り湯	ロウリュサービス(サウナ室イベント)
31	月	檜風呂	

レディースDAY



毎月第1火曜日は女性限定イベント
レディースDAY (祝日の場合は翌週)
ご入浴頂きました女性のお客様に素敵な粗品をプレゼント致します♪
※大人・ロイヤルのお客様限定

メンズDAY



毎月第3もしくは第4水曜日は
男性限定イベント「メンズDAY」
ご入浴頂きました男性のお客様に素敵な粗品をプレゼント致します♪
※大人・ロイヤルのお客様限定

ひなまつり



3月3日は『ひな祭り』です☆
ご入浴頂いたお子様へ雛あられをプレゼント致します(*▽*)
※中人・小人の女の子限定

3月29日「みぶくの日」

日頃よりのご愛浴に感謝しまして
ご入浴頂きました大人のお客様に
オリジナルタオルを進呈致します
この機会に是非ご入浴ください。

お湯処 美福 instagram

お湯処美福のインスタで情報配信中!
右記のQRコードを読み込むと色々な
美福の最新情報をご確認頂けます☆



OYUOKORO.MIFUKU

お子様サービスDAY



毎月中旬頃の土曜日はお子様限定イベント
お子様サービスDAY (祝日の場合は翌週)
ご入浴頂きました小学生以下のお子様
にガチャガチャ1回をプレゼント♪
※中人・小人のお客様限定

風呂の日



毎月26日は「風呂の日」イベント
ポイント2倍サービスやマッサージ
アカスリご利用で次回入浴割引券等
お得な特典がいっぱい(^-^)
☆

3月14日「ホワイトデー」

3月14(金)は『ホワイトデー』です♪
ご入浴いただきました女性のお客様へ
ささやかなお菓子をプレゼント♪
この機会に是非ご入浴ください。

特別割引回数券の販売

3月28～29日の2日間限定にて
特別割引回数券の販売を実施♪
※お一人様、3冊まで購入可能
この機会に是非お買い求め下さい

ふれあいコミュニケーション銭湯

お湯処 美福



福山市曙町5丁目2番27号

☎ 084-957-0011

美福

検索

営業時間 朝10時～深夜1時