

# 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。

## 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たりすると、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と考えられています。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。

## 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・長風呂が好きの方
  - 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。

**EVENT** 3月14日

ホワイトDAY

ご入浴いただきました女性の皆様へ for you  
お菓子をプレゼントします☆

秋吉池 美福

---

**回数券割引販売実施**

3月27日(金)・28日(土)限定販売

回数券10枚綴り + 無料招待券1枚付

大人入浴回数券 11枚で 7,480円が **6,120円**

おイヤル回数券 11枚で 10,450円が **8,550円**

※2日間限定販売、お一人様3冊まで



# 美福かわら版 特別号

令和8年  
3月度

# 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	日	陳皮の湯	ロウリュサービス(サウナ室イベント)
2	月	檜風呂	
3	火	檜風呂	レディースデイ ひなまつり <b>サ活の日</b>
4	水	檜風呂	
5	木	檜風呂	アロマの日(サウナ室イベント)
6	金	コラーゲン	
7	土	コラーゲン	ロウリュサービス(サウナ室イベント)
8	日	コラーゲン	ロウリュサービス(サウナ室イベント)
9	月	竹炭湯	
10	火	竹炭湯	ウイヒタの日(サウナ室イベント)
11	水	竹炭湯	ロウリュサービス(サウナ室イベント)
12	木	竹炭湯	
13	金	どくだみ湯	サ活の日(セルフロウリュ)
14	土	どくだみ湯	ホワイトデイ ロウリュサービス(サウナ室)
15	日	どくだみ湯	ロウリュサービス(サウナ室イベント)
16	月	檜風呂	
17	火	檜風呂	
18	水	檜風呂	メンズデイ サ活の日(セルフロウリュ)
19	木	檜風呂	
20	金	生姜の香湯	ウイヒタの日(サウナ室イベント)
21	土	生姜の香湯	お子様サービスデイ ロウリュサービス(サウナ室)
22	日	生姜の香湯	ロウリュサービス(サウナ室イベント)
23	月	竹炭湯	サ活の日(セルフロウリュ)
24	火	竹炭湯	
25	水	竹炭湯	アロマの日(サウナ室イベント)
26	木	竹炭湯	🔥「風呂の日」
27	金	ほうじ茶湯	回数券割引販売
28	土	ほうじ茶湯	回数券割引販売 ロウリュサービス(サウナ室)
29	日	ほうじ茶湯	「みふくの日」 ロウリュサービス(サウナ室)
30	月	檜風呂	ウイヒタの日(サウナ室イベント)
31	火	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

## 特別割引回数券の販売

3月27~28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

## 美福 instagram & サウナイキタイ

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様々な  
美福の最新情報が確認頂けます☆



## 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(^-^)  
☆

## ホワイトデー 3月14日(土)

3月14日は『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♪  
この機会に是非ご来店ください。

## 3月29日「みふくの日」

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  
この機会に是非ご来店ください。

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0時30分