

# 健康講座のご案内

演題名 : 冬に急増 入浴中の事故  
日時 : 令和7年12月13日(第2土曜日) 15:00~16:00  
会場 : 県民健康センター2階 大研修室  
講師 : 県民健康センター所長 田中 正樹  
事前の申し込みは不要です。講演は無料です。

冬に急増する入浴中の事故を防ぐため、原因や注意点、予防策をわかりやすく解説します。

## 急激な血圧変化を防ぐ入浴法

- ① 脱衣所や浴室を暖め、温度差を少なく
- ② 浴槽は浅めで半身浴、縁に手をかけておく
- ③ めるめの温度(39~41℃)で、長湯はしない
- ④ 体温が上昇し、血圧が安定する16時から19時頃に
- ⑤ 血圧低下の原因となる飲酒や食後の入浴や、入浴中の急な起立は避ける
- ⑥ 入浴後には水分を補給
- ⑦ 高齢者が入浴しているときは、声かけを



浴槽内での急激な血圧変化による

- 上昇時の脳卒中と心筋梗塞
- 低下時の意識消失や溺死



**要注意**

お問い合わせ先: 県民健康センター TEL(0776)98-8000