

# あるく健康ニュース 1月号

## お風呂での事故は 交通事故の2倍

皆さんこんにちは、雪が降って寒くなって来たこの時期に注意していただきたい事があります。

それはお風呂での事故です。

実はお風呂での事故は、交通事故の2倍、発生しています。

その中でも、特にこの時期に多いものが、ヒートショックと言われる状態です。

ヒートショックとは、お風呂に入る時に脱衣所から浴室、湯舟に入るなどの急激な温度差で血圧が急に変動する事で、心臓や脳の血管に負担がかかってしまう状態です。

ヒートショックは、最悪命に関わる病気を発症してしまう、危険な状態なのです。

ではどのように予防すれば良いのでしょうか。

大事な事は、脱衣所と浴室を暖める事です。最近では燃料費や電気代が高騰している為、脱衣所に暖房を置くなどの方法は、経済的に負担になってしまいます。

そこで簡単に出来て、経済的に負担の少ない方法をご紹介します。

それは、お風呂に入る数分前から湯舟の蓋を開けっ放しにして、お湯のシャワーを出しておく方法です。

少しもったいない気もしますが、これだけで浴室の温度を上げられますので、安全にお風呂に入る事が出来ます。



## あるく鍼灸治療院 長橋 勇人

ナガハシ ハヤト  
鍼灸師・推拿  
パーソナルトレーナー

東京都江東区の治療院で10年間修行  
目黒の治療院で院長として3年勤務  
現在は地域に密着した治療を目指して  
訪問での鍼灸治療・推拿療法・  
パーソナルトレーニングを行っております。



<https://kuron-aruku-sinkyu.ssl-lolipop.jp>

見附市今町 5 - 3 9 - 3 9  
Kコーポ5 B4

070-4213-9354

[sinkyu.nagahashi@gmail.com](mailto:sinkyu.nagahashi@gmail.com)