京都府立医科大学附属病院　　2026年＊秋v3

循環器病総合支援センター
脳卒中相談窓口だより　第12号

＊寒い冬も安心！心臓にやさしい入浴方法＊

朝晩の冷え込みがはげしくなる11月、特に注意したいのが入浴時の「ヒートショック」です。「寒い洗い場から熱い湯船へ」と何気ない習慣に、実は危険が潜んでいます。今回は皆さんが安心して過ごせるように、今日からできる『正しい入浴のコツ』をお届けします。





ヒートショックを防ぐ！入浴時チェックリスト

1．入浴前の準備と体調チェック
□脱衣所や洗い場を温めている
（寒いと感じることのないような対策をしている）
□食後すぐの入浴ではない
□激しい運動の直後ではない
□体調は普段どおりである、調子は悪くない
2．湯舟に浸かる時のポイント
□お湯の温度は「40～41度」の少しぬるめに設定している
□お湯の深さは「みぞおちあたり(半身浴)」までにしている
□湯舟に浸かる時間は「10分程度」にとどめている
3．体への負担を減らす工夫
□体を洗う日と、髪を洗う日を分けている
(体への負担をかるくするための工夫をしている)
□髪や体を洗うときは、前かがみの姿勢を長くしないようにしている
(👆前かがみの姿勢は胸が圧迫されて心臓に負担がかかりやすくなります)

【姿勢・洗い方や道具の工夫】

- 洗髪時・体を洗う時には、前かがみになる時間の短縮の心がけ
- 長いタオルや長柄のボディブラシ等の活用
- こまめな休憩を取り入れる
- 35～40ｃｍのシャワーチェアがおすすめ





⬇もっと詳しくしりたいなという方は⬇

詳しいアドバイスが聞きたい方は👇

＊循環器病総合支援センター脳卒中相談窓口のご案内＊





循環器病（脳卒中等も含む）に関する疑問や不安、悩みに対し専従相談員（看護師）が皆様のお話を伺い、一緒に考え問題を解決するお手伝いをしています。
対象：子供から大人まで・患者ご本人様はもちろん家族・友人でも可・匿名相談可能・予約不要・無料・お電話でも直接お越しいただいても結構です。

受付時間：月-金（祝日除く）9-12時・13-16時
電話番号：075-251-5824

循環器病総合支援センター・脳卒中相談窓口だより発行およびお問い合わせ先：京都府立医科大学附属病院
患者サポートセンター　循環器病総合支援センター・脳卒中相談窓口　075-251-5824

冬に心臓病が増える理由

冬の温度差に注意



寒さによって血管が収縮し、

血圧が上昇し、

心臓は普段よりも頑張って働いてしまう

心臓の負荷増大

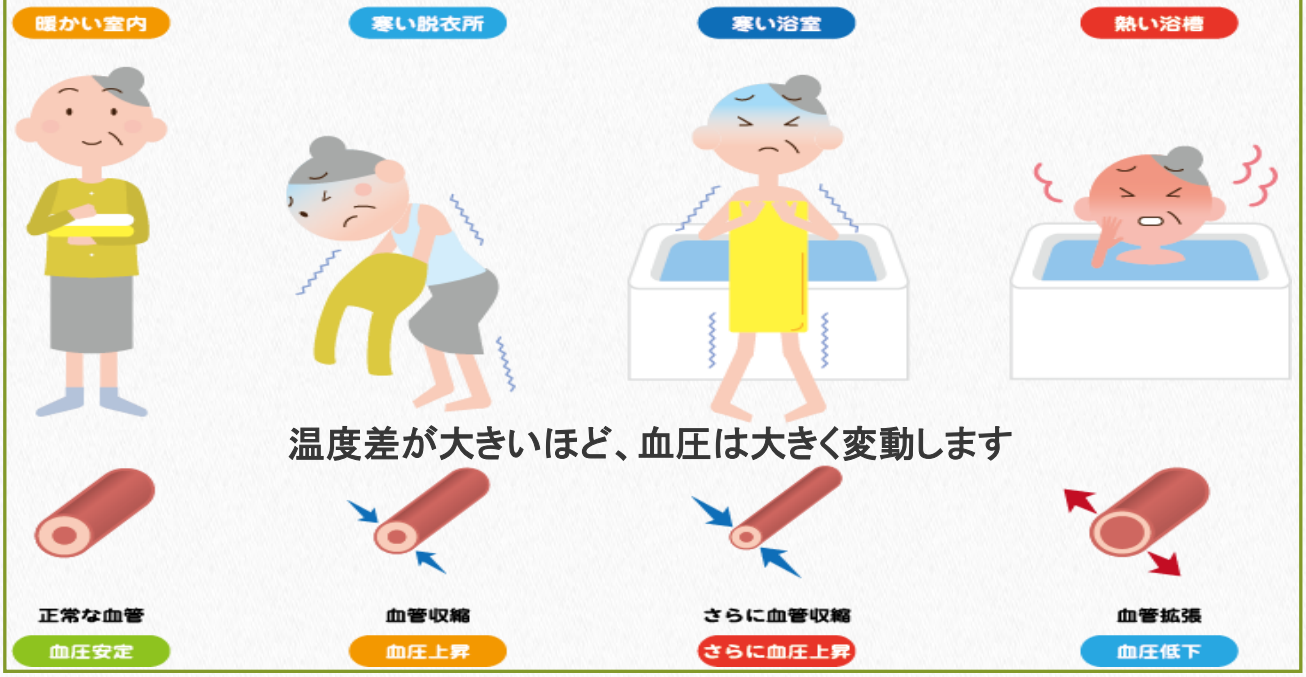


特に注意が必要な時間帯

- 朝起きた直後の時間帯
- 屋外に出た瞬間
- 入浴の前後

ヒートショック

～冬に気をつけたい体の変化～



京都府脳卒中・心臓病等総合支援センター活動