

## 窒息・ヒートショック

# 冬場におこりやすい事故や病気を防ぎましょう

### 窒息

年末年始にかけて餅やこんにゃく、かまぼこなどをのどに詰まらせ、救急車を要請される窒息事故が、市内では過去5年間で71件発生しています。なかでも高齢者の割合が多く、特に注意が必要です。

#### 予防策は?

- その1. 餅などの食品は食べやすい大きさに小さく切る。
- その2. 食事はゆっくり良くかみ砕いてから飲み込む。
- その3. 食事中の人を驚かすようなことをしない。



### ヒートショック

ヒートショックとは、急激な温度変化が体に及ぼす影響のことです。室温の変化によって血圧が急激に上昇したり下降したり、脈拍が早くなったりする状態のことをいいます。寒い時期に暖かい部屋から廊下やトイレなどに行くと、寒さに「ゾクゾク」と震えることはありませんか。この状態もヒートショックの一種です。

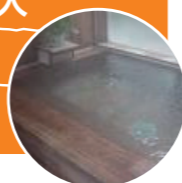
特に寒さが厳しくなる冬場にヒートショックが起こりやすくなります。

市内でも毎年のように入浴中に意識をなくしたり、トイレで倒れるなどして救急車を要請されるケースがあります。



#### ヒートショックをおこしやすい人

- ✓ 65歳以上の方
- ✓ 一番風呂に入ることが多い人
- ✓ 高血圧や糖尿病の人、動脈硬化のある人
- ✓ 熱い風呂が好きな人
- ✓ 肥満気味の人や不整脈がある人
- ✓ 飲酒後お風呂に入る人



## 家庭でできる ヒートショック対策

- 1 暖かい部屋から出るときは、体を冷やさないように厚着をする。
- 2 トイレや洗面所などの窓は閉め、カーテンを取り付けるなどして室温の低下を防ぐ。
- 3 風呂は、シャワーを使いお湯のため、風呂場全体を温める。
- 4 高齢者や高血圧の人は、一番風呂をさけ、家族が入浴したあと風呂場が温まった時に入浴する。
- 5 湯船につかる前に、手足にかけ湯をし、心臓にかかる負担を減らす。
- 6 高齢者や心臓病の人が入浴しているときは、家族が時々声掛けをしてあげる。

## 消防ミニ図鑑

【防火管理者】

No. 28

消防法では、一定の人数を収容する建物に防火管理者(有資格者)を定めるよう義務付けています。防火管理者は事業所の火気管理や、消火器などの消防用設備の維持管理、火災発生に備えた消防訓練といった防火管理業務を行います。火災を発生させないためには、防火管理者の日ごろの防火管理業務が非常に大切ですが、職員(従業員)全員が「自分のところは自分で守る」という自主防火管理の意識を持ち、防火管理者任せにせず、事業所の職員全員が一丸となって火災の予防に努めましょう。



消防局広報

編集：薩摩川内市消防局 予防課

消防局ホームページ <http://www.satsumasendai-fd.jp/>

みんなの

# 119

## 「火の用心」-寒い冬に気をつけたい身近な危険-



市内では今年1月から10月までに41件の火災が発生し、そのうち14件が建物火災でした。そのほとんどがちょっとした油断から発生しています。

今回は、年末大掃除などで防げる電気火災と、冬場に多いストーブ火災についての予防策などを紹介します。



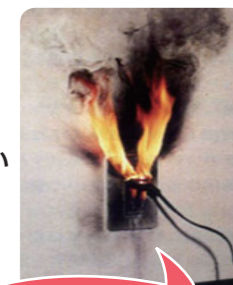
### 電気火災

電気が原因で発生する火災は、市内でも過去5年間で25件発生しています。なかでも電気配線が原因で発生する火災が多く、これは日常の点検や掃除により防ぐことができます。年末大掃除などで配線周りの確認を行い、電気による火災を防ぎましょう。



#### 電気火災を防ぐために!

- チェック① 差し込みプラグに緩みがないか
- チェック② 電気コードは家具などの下敷きになっていないか
- チェック③ テーブルタップは許容量を超えて使用していないか
- チェック④ 電気コードは束ねたまま使用していないか
- チェック⑤ 電気コードは家具などの下敷きになっていないか
- たこ足配線をしていないか



コンセント部分のほこりは火事につながります! こまめに拭き取りましょう

### ストーブ火災

冬本番を迎え、石油ストーブなどの暖房器具をお使いの方も多いと思います。暖をとるためのストーブですが、市内でも、不注意や点検不足によるストーブ火災が毎年発生しています。



**火災事例1** 石油ストーブを消さずにタンクを外して燃料を補給し、タンクをセットする時にキャップが外れ、燃料がストーブにかかり、漏れた燃料に火がつき住宅を全焼した。



**火災事例2** 電気ストーブをつけたまま就寝したところ、毛布がストーブに接触し、毛布に火がつき出火した。取り付けられていた住宅用火災警報器の警報音に気づき、消火器で消火した。



#### ストーブ火災を防ぐために!

- ① 燃料補給はストーブを消してから行う。
- ② ストーブの近くに洗濯物を干さない。
- ③ ストーブは燃えやすい物から離して置く。
- ④ 灯油とガソリンの誤給油に十分注意する。
- ⑤ 石油ストーブの燃焼筒は正しくセットし定期的に掃除する。