

知ろう 防ごう

ヒートショック



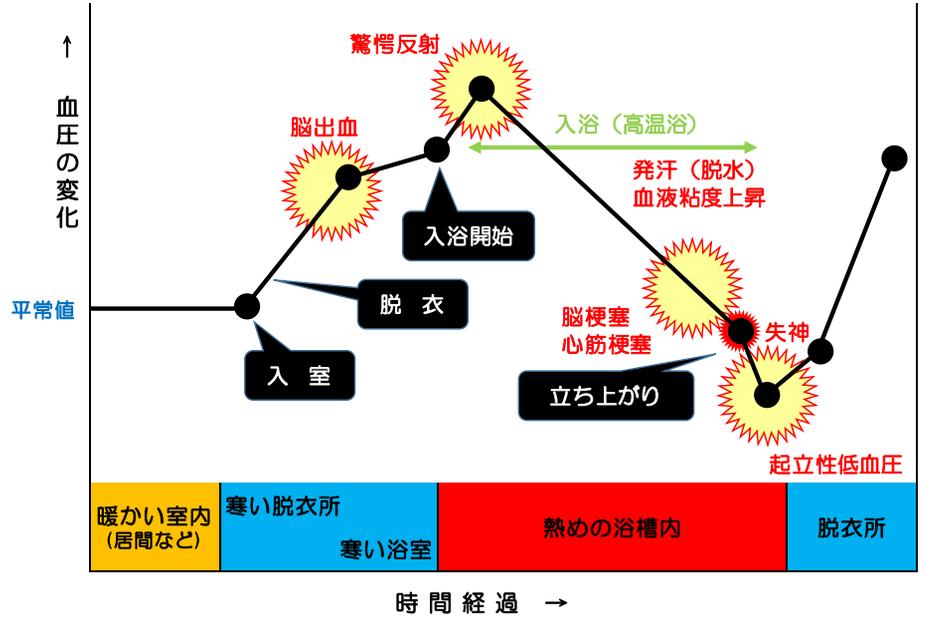
部屋の移動などに伴う急激な温度変化によって、血圧が高くなったり低くなったりと大きく変動し、健康被害を起こすことです。

寒い時期の入浴中に多い!?



- ① 暖房の効いている部屋と、そうでない部屋との室内の温度差が大きい
- ② 寒い脱衣所などで衣服を脱ぐと、体表面の温度が下がり血圧が急激に上昇する
- ③ 熱めのお湯を張った浴槽内へ入ると、血管が拡張し血圧が急激に低下する

● ヒートショックの危険性が高い人 ●
高齢者は特に注意すべきです。日頃元気な方でも、高齢者は血圧変化もきたしやすく体温を維持する生理機能も低下しています。また**高血圧**の方は、血圧の急激な上下変動による低血圧が起きやすく、意識を失うことが多いかもしれません。**糖尿病**や**脂質異常症**の方も、**動脈硬化**が進行していることがあるため、血圧のスムーズな維持が難しくなっているため血圧の変化には気をつけなくてはなりません。
 ※右の図は、冬季の入浴に伴う血圧変動と起こり得る症状を表しています。



● 重大な入浴事故を防ぐ3つのポイント ●

- 1 部屋の温度差を小さくしましょう
 - ・脱衣所や浴室、トイレに暖房器具を設置する
 - ・シャワーを活用したお湯はりや、衣服を脱ぐ前にシャワーで浴室を暖める
- 2 入浴する前に考えよう
 - ・食事直後や飲酒後、体調不良の時には入浴しない
 - ・夕食前や日没前など、外気温がまだ高いうちに入浴する
 - ・入浴する事を家族に伝える (※公衆浴場では、一人での入浴を控える)
 - ・水分補給 (※コップ1杯程度)
- 3 入浴方法を考えよう
 - ・湯温は41度以下
 - ・入浴前のかけ湯や半身浴を行う
 - ・ゆっくりと浴槽から上がる



※ 家族に出来ること ※
 入浴している人に対し、定期的に声掛けを行うようにしましょう。もし、気分が悪くなったり身体に力が入らないといった場合には、すぐさま浴槽から上げてあげましょう。困難であれば、『119番』通報し、浴槽の栓を抜いて身体が冷えないようにバスタオルや毛布で保温をし、救急車を待ちましょう。もしもの時のために、救急法を身につけておくと良いでしょう。

毎月9日に消防局で普通救命講習会を開催しています!

救命講習問合せ：消防局警防課

☎0996-22-0125