

ヒートショックにご注意ください！！

●ヒートショックとは？



冬場の入浴やトイレなど、暖かい場所から寒い場所へ移動することにより温度が急激に変化し、血圧が上下に変動し起こる健康被害を「ヒートショック」と言います。

ヒートショックが原因で**年間1万人以上**が亡くなっていると言われています。

高齢者は、血圧の変化をきたしやすく、**心不全・脳卒中・意識消失**など、重大な救急事故に繋がる危険があり、特に注意が必要です。

●予防のポイント

- ①脱衣所や浴室、トイレを暖める
- ②冷え込む時間の入浴は避ける
- ③お湯の温度は**41℃以下**にする
- ④声をかけてから入浴する
- ⑤食事直後・飲酒時の入浴を控える



志太消防本部

Shida Fire Dept

TEL 054-641-9205

FAX 054-646-1000