

# 冬場はヒートショックに御注意を！！

## ヒートショックとは

急激な温度変化で血圧が上下に大きく変動することによって起こる健康被害

### 症状

- 1 めまい・立ちくらみ
- 2 失神
- 3 心筋梗塞
- 4 不整脈
- 5 脳梗塞



### ヒートショックになりやすい人

- 1 65歳以上の高齢者
- 2 高血圧・糖尿病・動脈硬化
- 3 肥満・無呼吸症候群の方
- 4 一番風呂や熱い風呂が好きな人
- 5 食事後・飲酒後の入浴
- 6 水分補給をあまりしない人

**脳内出血・大動脈解離・心筋梗塞・脳梗塞などの病気を引き起こす可能性があります。**

**高齢者の浴槽内での溺死者数は交通事故死者の約2倍！！**

脱衣所や浴室などの入浴時は、ヒートショックが最も起きやすい状況といえます。脱衣所や浴室は暖房設備がないことが多く、冬場は室温が10度以下にある場合もあります。寒い場所で衣服を脱ぐと、寒さで血管が縮こまり、血圧が急上昇します。浴槽の暖かいお湯につかると、今度は血管が一気に広がり、血圧は、急激に低下します。

この時に意識障害が浴槽内で起きると、溺れて死亡する事故につながることもあります。

## ヒートショック予防対策

- 入浴前に家族に一声掛ける
- 脱衣所や浴室を暖めておく
- 湯温は41度以下、長湯しない
- 肩まで浸からない
- 浴槽からゆっくり立ち上がる
- 食後・飲酒後・服用後の入浴は避ける
- 入浴前後に水分補給する
- トイレに暖房器具を設置する
- 排便時は無理にいきまない
- 外出時は、帽子・マフラー・手袋などを装着

志太消防新聞

特別号

志太広域事務組合

志太消防本部

救急課

054-641-9205