

ヒートショックにご用心!

・ヒートショックって何??

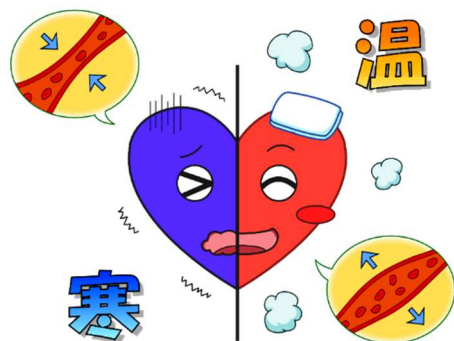
- ・ヒートショックとは「急激な温度変化で身体がダメージを受けること」を指します。冬場の入浴では暖かい部屋から寒い風呂場へ移動するため、熱を奪われないようにしようとして血管が縮み、血圧が上がります。しかし、湯船につかると血管が広がって急に血圧が下がるため、失神などの健康被害を起します。
- ・また、冬場のトイレも要注意です。排便時にいきむと血圧上がり、排便後に急激に血圧下がるため、トイレ内でもヒートショックが起こることがあります。

温度差によって変動する血圧イメージ



・ヒートショックは何が危険なの??

- ・ヒートショックにより、失神や心筋梗塞、脳梗塞といった疾患を引き起こす可能性があります。その結果、浴槽内で意識を無くし溺れてしまう高齢者が多くなっています。
- ・風呂場やトイレは人目につきにくく、家族が発見するのが遅くなってしまうことがあるため要注意です。



○ ヒートショックってどんな人になるの??

・ヒートショックになりやすいとされているのは次のような方です。

- ・65歳以上である方
- ・高血圧や糖尿病・動脈硬化がある方
- ・肥満気味や呼吸の病気がある方、不整脈がある方
- ・一番風呂に入ることが多い方
- ・熱いお風呂が大好きな方
- ・お酒を飲んでからお風呂に入る方



上記以外でも 普段よりも入浴時間が長い、トイレに入っている時間が長いと気づいたら様子を見たり、声をかけたりと注意をお願いします。

○ ヒートショックを防ぐにはどうすればいいの??

・ヒートショックを予防するためには、家の中での温度変化をできるだけ少なくすることが重要です。他にも…

お風呂の温度を
41度以下にする



入浴前に浴室に
お湯をかける



室内でも寒い場所
に行く時は上着を
羽織る



湯船の蓋を開けて
浴室を暖めておく



などちょっとした工夫で予防できます。

担当：長野市消防局

鶴賀消防署 若槻分署