

お済みですか？ ヒートショック対策

ヒートショックとは？

ヒートショックとは、周囲の急激な温度変化により血圧が変動し身体がダメージを受けることをいいます。気温が下がる冬場は、特に注意が必要です。

冬場の入浴時は暖房の効いた暖かい室内から脱衣所や浴室へ移動することが多く、その際、体が熱を奪われるのを防ぐために血管が縮み、血圧が上がります。そして、お湯につかると血管が広がって血圧が急激に下がるため、意識を失ってしまうことがあります。また、こうした血圧の変動は脳や心臓の血管にも負担をかけるため、脳卒中や心筋梗塞につながる危険もあります。

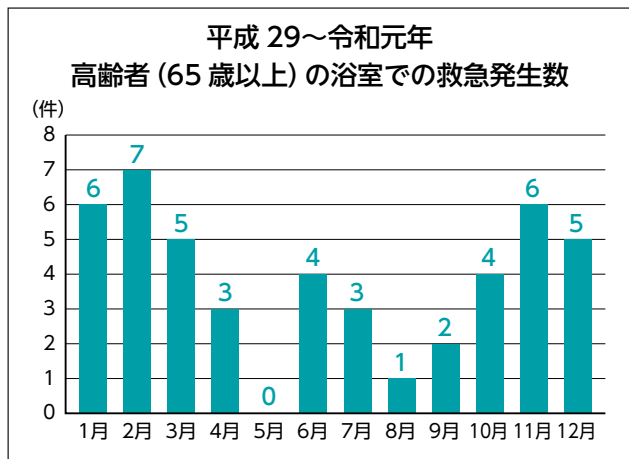
町内での発生状況は？

令和元年までの過去3年間に、浴室での救急発生は46件ありました(転倒等を含む)。

11月～3月の寒い時期に多く発生していることが分かります。

すぐにできる対策は？

- 脱衣所や浴室を温める(暖房器具の使用)
- お湯の温度を低めにする(38～40℃)
- かけ湯を念入りに行う
- 入浴時間を10分以内にする



箕輪消防署 救急搬送データより

確認
しましょう!

ヒートショック危険度 簡易チェックシート

5個以上該当する方は「ヒートショック予備軍」です。要注意!

※リンナイ(株) 『「入浴」に関する意識調査』から引用

- メタボ、肥満、糖尿病、高血圧、高脂血症、心臓・肺や気管が悪い等と言われたことがある
- 自宅の浴室に暖房設備がない
- 自宅の脱衣室に暖房設備がない
- 一番風呂に入ることが多いほうだ
- 42度以上の熱い風呂が大好きだ
- 飲酒後に入浴することがある
- 浴槽に入る前のかけ湯をしない、または簡単にすませる
- シャワーやかけ湯は肩や体の中心からかける
- 入浴前に水やお茶など水分をとらない
- 1人暮らしである、または家族に何も言わずに風呂に入る

