



2010年(平成22年)5月1日創刊

セーフコミュニティ NEWS

～あいさつで広げよう地域の絆～

第 119 号

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。

全国では、年間に1万人以上の方がヒートショックとみられる症状によって浴室内で亡くなっています。

町内での発生状況は？

令和2年までの過去4年間に、浴室での救急発生は52件ありました。(転倒等を含む)
11月～2月の寒い時期に多く発生していることがわかります。



※箕輪消防署 及び 伊那広域消防本部 救急搬送データより



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
- ・食後すぐや、飲酒後の入浴は避ける

総務課 防災・セーフコミュニティ推進室 79-3144 (直通)

ヒートショック予報

日本気象協会が発表している、気象予測情報にもとづく家の中でのヒートショックのリスクの目安となるものです。

ぜひ参考にさせていただき、冷え込みが強い日の入浴は十分に気を付けましょう。

<https://tenki.jp/heatshock/>
(日本気象協会ホームページ)

こどもが喜ぶ 駄菓子がいっぱい♪

購入時に
広告を見たと伝えると
おまけをプレゼント!
遊びに来てね

「村の駅」は農産物直売所です。
他にも駄菓子・和菓子(おはぎ)・
洋菓子(ケーキ)等も販売しています。

Village Station まりんべんとう 村の駅

〒399-4511 長野県上伊那郡南箕輪村407-1 定休日: 日曜日
電話: 0265-78-0400 営業時間: 午前9時30分～午後6時

※広告は有料で掲載しています。広告費は「みのわの実」の印刷費に使われています。