



大出区安全安心なまちづくり

推進協議会だより



令和元年 12 月第 12 号

ヒートショックにご注意を!

この時期になると「ヒートショック」という言葉を耳にすることがあると思います。ヒートショックとは急激な温度変化による血圧の上下動によって起きる健康被害のことで、箕輪町内では**年に数人の方が亡くなっています**。11 月の大出区合同会の区長挨拶でも話があり、11 月 27 日夕方、箕輪町セーフコミュニティ推進協議会高齢者の安全対策委員会では昨年引き続きながたの湯入浴客に対するヒートショックに注意を促す啓発活動を実施しました



【高齢者の安全対策委員会よるながたの湯での啓発活動とマスコミ取材】

寒い季節を中心に、

- 寒い場所から風呂に入ると、急上昇した体温を下げるため血圧低下で意識傷害がおきることがあります。
- 浴室にて衣類を脱いだ際、寒冷刺激で血圧が急上昇して、心筋梗塞、脳卒中が起きることがあります

これらをヒートショックと言い、**身近な危険ですが**

○あらかじめ脱衣室、浴室を温める

○お湯の温度は、体温に近い 41 度以下にする

○浴槽のフタは胸の前に置き、もしもの場合によりかかる

等により、危険を回避することができます。

裏面は、高齢者の安全対策委員会が作成した資料です。

一読して、入浴を楽しんでください。