

寒い時期のヒートショックにご注意を！

脳卒中や心筋梗塞を起こす原因となります。ヒートショックを理解し予防することで、大切な家族を守りましょう！

ヒートショックとは？

寒い場所から暖かい場所に急に移動すると、血圧が急に変化します。

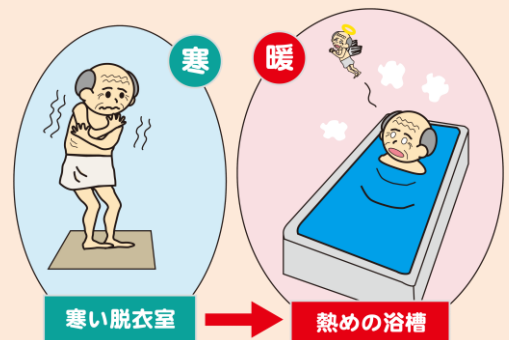
その結果、心臓に負担がかかり、胸が苦しくなったり、気を失ったりします。

暖かい場所から急にトイレに入ったり、寒い脱衣場から暖かい湯船に入る場合などがこれにあたります。湯船の中で気を失っているのを発見された多くの方が「ヒートショック」が原因であると考えられています。（年間約1万9千人）



ヒートショックに陥りやすい人

- 高齢者
- 不整脈・高血圧・糖尿病・動脈硬化がある
- 一番風呂に入ることが多い
- 熱い風呂が好き
- お酒を飲んでから入浴することがある



予防するには・・・



- ・ 入浴前に脱衣場・浴室を温めておく
- ・ 風呂の温度は41℃以下にする
- ・ 入浴前に足元から心臓に向かって順にかけ湯をする
- ・ 特に高血圧の方や高齢者の方は注意をしましょう
- ・ 食事や飲酒の直後は入浴しない
- ・ 入浴は家族に一声かけてから、家族の方は時々声をかけて様子を見るようにしましょう！

※ 温度管理は重要です。
家族全員で予防しましょう！

粕屋南部消防組合消防本部

