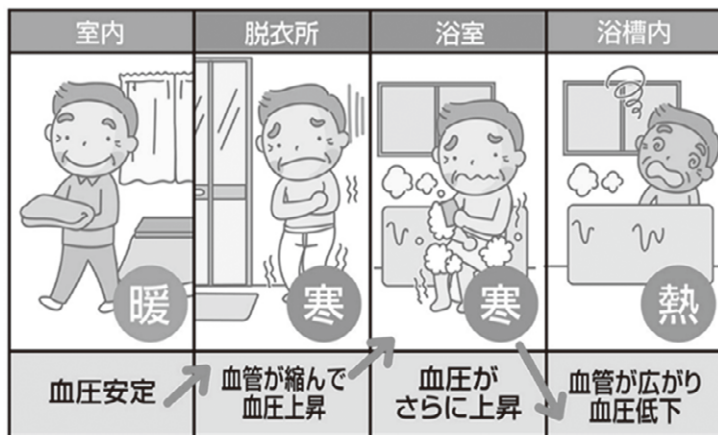


## 寒い季節こそ“ヒートショック”にご注意

### ヒートショックとは…

暖かい部屋から寒い脱衣所に移動し衣服を脱ぎ、浴室も寒いと、血管が縮まり血圧が一気に上昇します。その後、浴槽に入り体が温まってくると血管が広がり、急上昇した血圧が一気に下がります。



急激な血圧の変動により、

- ・心筋梗塞
- ・脳梗塞

などを引き起こします。

#### 入浴前のポイント

- ・入浴前に脱衣所や浴室を温めておく。
- ・食後すぐの入浴や飲酒後、医薬品服用後の入浴は避ける。
- ・入浴する前に同居する家族に声をかける。

#### 入浴時のポイント

- ・湯温は41度以下、湯につかる時間は10分までを目安とする。
- ・浴槽から急に立ち上がらないようにする。
- ・ご家族はこまめに声かけし、様子を確認する。

#### 風呂場で倒れている人がいたら

- ・浴槽の栓を抜き、大声で助けを呼び、人を集める。
- ・入浴者を浴槽から出せるようであれば救出する。  
⇒出せない場合は、ふたに上半身を乗せるなどして沈まないようにする。
- ・直ちに救急車を要請する。
- ・浴槽から出せた場合は、両肩をたたきながら声を掛け、反応があるか確認する。  
⇒反応がない場合は呼吸を確認する。
- ・呼吸がない場合には胸骨圧迫を開始し、救急車の到着まで続ける。人工呼吸ができるようであれば、胸骨圧迫30回、人工呼吸2回を繰り返す。



参考資料：政府広報オンライン  
消費者庁