

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、血管が縮まり血压が一気に上昇します。その後、浴槽に入り体が温まると血管が広がり、急上昇した血压が一気に下がります。



急激な血压の変動により、
**・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

●問合せ先 すこやかセンター内保健環境課