

# ～ ヒートショックを防ぎましょう！ ～

## ヒートショックの症状とは

ヒートショックは「急激な温度変化で身体がダメージを受けること」を指します。大きな気温の変化によって血圧が急激に上下し、心臓や血管の疾患が起こることをヒートショックと呼びます。

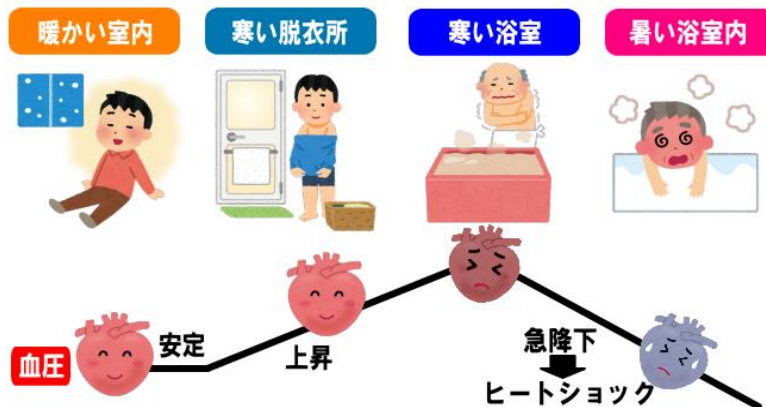
具体的には、冬場における浴槽でのヒートショックが代表的です。

ヒートショックの症状は、めまいや吐き気、頭痛、倦怠感、動悸などが挙げられます。

また、重篤な場合には意識障害や心肺停止などの症状が現れることもあります。

血圧の乱高下に伴って、脳内出血や大動脈解離・心筋梗塞・脳梗塞などの病気が起こるので、油断できない現象と言えるでしょう。なお、令和元年のデータでは交通事故による死亡者が約3,000人であったのに対し、ヒートショックに関連した死亡者数は4,900人となっています。

ヒートショックは入浴中に亡くなる理由で最も多いものなので、特に65歳以上の高齢者は要注意です。



◎ポイントは、家の中での温度差をなくすこと。

### ①脱衣所を温め温度差を減らす

- ・ヒートショックは急激な温度差によって起こるので、できるだけ温度差が発生しないように心掛ける。
- ・脱衣所や浴室に暖房器具を設置してできるだけ家の中の温度差をなくすことや、浴室内に暖房器具がないときは浴槽のフタを開けておくなどして浴室を暖めると良いでしょう。

### ②お風呂の温度は38～40℃に

- ・お風呂の温度が42℃以上だと、入浴の際に心臓に負担をかけてしまうことが分かっています。
- ・お風呂の温度は38～40℃にしておきましょう。

### ③お風呂から出るときはゆっくりと

- ・お湯に浸かっているときは、体が温められて血圧が低下しています。
- ・浴槽から出る時は、ゆっくり立ち上がることを心掛け、身体への負担を軽減してください。

### ④入浴前後に水分補給を

- ・脱水予防のために、入浴前後で水を飲む習慣をつけましょう。

### ⑤入浴前は家族に声をかける

- ・もし、入浴中にヒートショックを起こしても、すぐに発見してもらうことで溺死を防ぐことができます。
- ・入浴する際は家族がいれば声を掛けてから入浴しましょう。



意識がないときはすぐに119番通報！！

