



冬場の急激な温度変化に注意！



皆さんは暖かい部屋からトイレや浴室に行くと温度差で思わず震えてしまうことはないでしょうか？この温度差が体調不良を引き起こす原因にもなります。

これは「**ヒートショック**」と呼ばれ、暖かい場所から寒い場所へ、又は、寒い場所から暖かい場所へ移動したりすると、血圧の変動により、**めまい**や**立ちくらみ**を起こしたり、時には**心不全**や**脳卒中**を引き起こす可能性のある大変危険な現象です。

ヒートショックは、家庭内で注意することで予防が可能です。

どの様な人がないやすいの？

- ・ 高齢者
- ・ 飲酒後に入浴する人
- ・ 長時間入浴する人
- ・ 糖尿病、高血圧、不整脈などがある人



などなど

予防と対策

- ・ 脱衣所、浴室、トイレを予め暖める
- ・ 湯船の温度の目安を 41 度以下にする
- ・ 入浴前後には水分を補給する
- ・ 飲酒した後に入浴をしない
- ・ 寒暖差が大きい場所へ移動する際は上着を羽織る
- ・ 浴槽から急に立ち上がらない
- ・ 家族に声掛けしてから浴室やトイレに行く



部屋間の温度差を 小さくすることが大切です

めまい、立ちくらみを起こした場合はゆっくりとその場に座り、横になりましょう。

あまり動かずに血圧の変動を落ち着かせましょう。

症状が改善しなければ 119 番通報しましょう。



火事・救急は 119 番

日頃からの注意で、このような事態は未然に防ぐことができます。ご家族で確認しましょう。

担当 篠ノ井消防署塩崎分署

