

## ヒートショックに注意！



**ヒートショック**とは、暖かい部屋から寒い部屋へ移動した時など、急激な温度変化により血圧が上がったり下がったり大きく変動することをきっかけに起こる健康被害のことです。代表的な疾患では、失神や心筋梗塞、脳梗塞などがあります。特に冬場の冷え込んだトイレ・洗面所・浴室など、極端な温度差がある場所で**ヒートショック**は起こりやすくなります。

### ヒートショックを受けやすい人

- ・ 65 歳以上の高齢者。
- ・ 高血圧、糖尿病、動脈硬化を患っている。
- ・ 不整脈がある。
- ・ 肥満気味である。
- ・ 睡眠時無呼吸症候群など、呼吸器系に問題がある。
- ・ 自宅の浴室や脱衣場に暖房器具がない。
- ・ 熱い風呂が好き。



## ヒートショックを予防するには

- ・ 脱衣所・トイレは暖房器具で暖めておく。
- ・ 浴槽にお湯を張った後は入浴するまで蓋を開け、浴室を暖めておく。
- ・ お湯の温度は41度以下にし、長湯はしない。
- ・ 食事の直後や飲酒後の入浴は避ける。
- ・ 入浴前後に、コップ一杯の水を飲む。
- ・ 入浴する時は家族に知らせ、家族はこまめに声をかけて確認する。

## 入浴者の異常を発見した場合の対処法

- ・ 浴槽の栓を抜き排水する。
- ・ 入浴者を浴槽内から引き揚げ、ただちに救急車を要請する。
- ・ 肩を叩きながら声をかけ、反応があるか確認する。
- ・ 普段どおりの呼吸がない場合には胸骨圧迫を開始する。

