

消防署が教える『ヒートショック』



お話するのはこの人達です！



吉野司令補
(消防士歴16年目)

救急救命士として
日々救急業務を担当
し、救急出動をしてい
ます。
2児の父として育児に
業務に日々奮闘中。



藤森消防士
(消防士歴2年目)

新米の救急救命士です。
市民の皆様のために、
日々精進をしています。
「サウナ」が大好きで
す！

「ヒートショック」とは、急激な温度変化により血圧が大きく変動することをきっかけに起きる健康被害です。特に冬場の寒い浴室や脱衣所、トイレ、洗面所など、「**極端な温度変化がある場所**」で起こりやすくなります。

突然の胸の痛みや呼吸困難、嘔吐、頭痛、呂律が回らない、手足の麻痺、失神などの症状があげられます。これらの症状があった場合は、すぐに救急車を呼びましょう。

それではここで問題です！

高齢者の方が1年間で「交通事故」と「ヒートショック」、どちらの原因で亡くなる人が多いでしょう？

1. 交通事故 2. ヒートショック



答え



答え . . . 2 ヒートショック

令和2年の厚生労働省調査によると、高齢者の方が居住する住宅や高齢者用居住施設の浴槽等における死亡者数が4,724人（特に冬季の寒い時期に多く発生し、「ヒートショック」関連の割合が多いと思われています。）に対し、交通事故による死亡者数は2,199人と約2倍となっています。

※消費者庁の「高齢者の事故に関するデータとアドバイス」の記事から引用



続いて第2問です。

「ヒートショック」はお風呂以外でも起こるでしょうか？

1、○

2、×



答え



答え . . . ○

「ヒートショック」は入浴時に特に多く発生していますが、暖かいところから寒いところに移動した際の温度差が主な原因のため、トイレや廊下でも発生しています。



何に注意したらいい？今日からできる手軽な対策！

- 湯船の温度の目安を41度以下にする
- 脱衣前に浴室内のシャワーのお湯を出して室内を温める
- 浴室や脱衣所、トイレは予め暖房器具で温める
- 寒暖差が大きい場所へ移動する際は上着を羽織る

こまめに声を掛けることが大事です！

行ってらっしゃい。
体を冷やさないようにね！



お風呂行ってくるね。

※家庭での声掛けを行う際の例です

暖房等も効果的に活用し、急激な温度変化に気を付けて、安全にお過ごしくださいね。

