



冬場は**ヒートショック**による突然死が増加！

【風呂場に潜む危険な温度差】

ー浴室でのヒートショックを防ぐための7箇条ー

＜温度差は突然死につながる大きな原因＞

寒い冬場の入浴では、温かい居間から寒い脱衣場へ移動し、急いで熱い湯船に入ることによって、短時間に体が受ける温度差が大きく変化します。これにより血圧が急激に変動することを【ヒートショック】といい、心筋梗塞や脳卒中などによる突然死の原因となります。

国立循環器病研究センターが2005年～2008年の4年間を調査した結果、10月から4月の寒い時期にヒートショックが原因と考えられる心筋梗塞による心停止が多いことがわかりました。

出雲市内において平成30年1年間に浴室で発生した救急事案が85件あり、そのうち死亡者数が17名にのぼっています。(出雲市消防本部平成30年救急統計より)

これからますます寒い時期を迎えるにあたって、ヒートショックの予防、特にお風呂等での温度差に対する防寒対策が重要と考えられます。

＜ヒートショックを予防するため入浴時に注意すべき7箇条＞

- 1) 脱衣所と浴室は暖かくしましょう。
- 2) 湯船には手や足などから、ゆっくり入りましょう。
- 3) 湯船から出るときは、ゆっくりと立ち上がりましょう。
- 4) ヒートショックになりやすい高齢者は、早い時間帯に入浴しましょう。
- 5) 高齢者の入浴中は、家族がときどき声を掛けましょう。
- 6) 飲酒後や長時間の入浴はやめましょう。
- 7) 入浴前後に水分補給をしましょう。

予防にあわせ、いざという時に備えて応急手当について学びましょう！！

毎月第3木曜日 13時30分より、普通救命講習会(講習時間3時間)を定期的に開催しています。受講のお申込み及びお問い合わせは、出雲市消防本部 警防課21-6999まで。