



～田村消防署三春分署からのお知らせ～

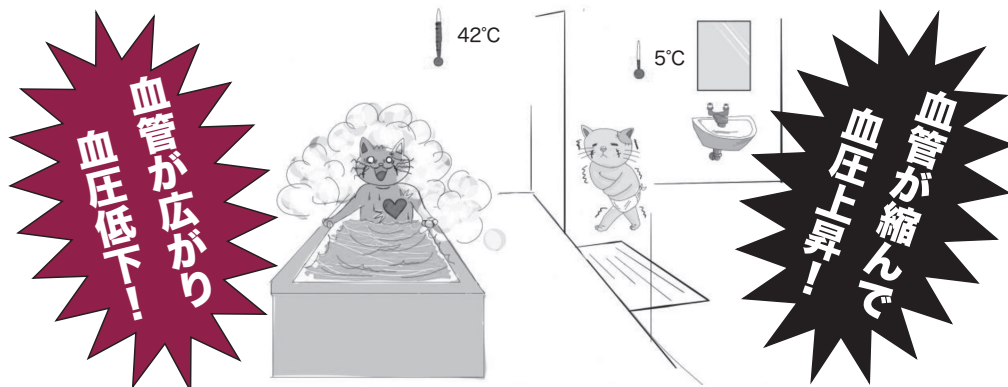
# ヒートショックってご存知ですか？

・・・今回はヒートショックの基礎知識や予防対策についてお知らせします・・・

## 『ヒートショック』

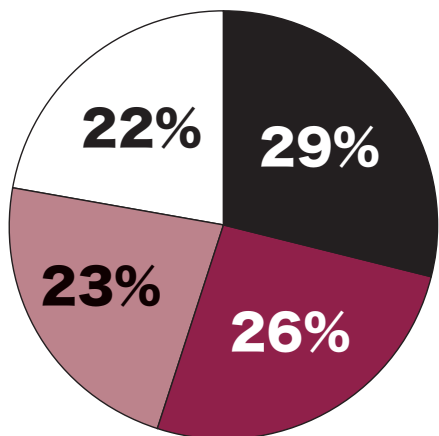
とは、**急激な温度変化による血圧の変動**で、身体の不調を引き起こす現象です。

寒い時季の入浴などで発生することが多く、血圧の上昇で心筋梗塞や脳卒中を起こしたり、血圧の低下で意識を失い溺れてしまう危険性があります。特に、高齢の方や、持病に高血圧、糖尿病などがある方は注意が必要で、極端な温度変化を無くすことが大切です。



## 平成 28 年中に郡山広域管内で発生した住宅内急病事故について

### ◆ 浴室（洗面所を含む）発生の傷病程度割合（高齢者）



平成 28 年中に郡山広域管内で発生した住宅内急病事故のうち、高齢者の搬送者は約 5,000 人でした。

その中でも、浴室（洗面所を含む）で発生した事案については **45% が重症以上**であり、すべてがヒートショックに起因しているとは限りませんが、浴室発生の事案は重症度が高いことが分かります。

- 死亡・・・初診時において、死亡が確認されたもの
- 重症・・・3週間以上の入院加療が必要なもの
- 中等症・・・3週間未満の入院加療が必要なもの
- 軽症・・・入院加療を必要としないもの



## ヒートショックを予防するためにできること！

- ◆ 浴室をシャワーで温めたり、脱衣所やトイレなどにも暖房器具を設置し暖かくする。
- ◆ 入浴の際は、かけ湯などで徐々に体を暖める。
- ◆ 入浴の前後には水分補給をする。
- ◆ 体調が悪い時や、食事直後、飲酒後は血圧が下がりやすくなるため入浴を控える。
- ◆ 外気温が比較的高い日没前に入浴する。
- ◆ 可能な場合は、入浴前に家族に一声かけてから入浴し、注意してもらう。

問い合わせ先 総務課 自治防災グループ ☎ 62-1114 FAX 61-1110  
田村消防署三春分署 ☎ 62-4049 FAX 62-4049