

ヒートショックに気をつけよう!!

ヒートショックとは…

急激な温度変化により、血圧が上下に大きく変動することにより発生する健康障害です。血圧の変動は、脳出血や脳梗塞、心筋梗塞の原因になり危険です。死亡者数は交通事故の4倍とされています。



特に、冬場の入浴中に多くみられます。暖かい部屋から寒い脱衣所への移動など、急激な温度変化には気をつけましょう。

暖かくなるまでもう少しです。ヒートショックに気をつけましょう。

体調がわるく、**病院へ行く手段がない場合**は、救急車を呼びましょう。



予 防 対 策

- 冷え込みやすい脱衣所やトイレなどに暖房器具を置いてみましょう！
- 入浴時、お湯の設定温度は 41 度以下にしてみました！温度が高すぎると急激な血圧低下のおそれがあります！
- 浴槽から急に立ち上がらないようにしましょう！血圧が低下するおそれがあります！
- 飲酒後の入浴は控えましょう！血圧が低下するおそれがあります！
- 家族と一緒に暮らしている方は、家族に一言かけてから入浴しましょう。

お問い合わせ…

益田広域消防署

六日市分遣所 (77-0162)

柿木分遣所 (79-2201)