

寒い時期に要注意！ヒートショック

問 健康推進課（金屋庁舎）
清水行政局住民福祉室

ヒートショックとは

暖かい部屋から寒い部屋へ移動するときなど、急激な温度変化により血圧が変動し、心臓や血管に負担がかかる健康被害です。ヒートショックには、脳卒中や心筋梗塞などを引き起こす恐れがあります。また、毎年寒い時期に多くなるため、注意が必要です。

※夏場でも室内外の温度差が大きい場合などは、ヒートショックが生じるリスクがあります。

●ヒートショックが起きやすい場所

脱衣所・浴室・トイレ・洗面所など、リビングとの温度差が大きい所。

●特に注意が必要な人の特徴

- ・高齢者
- ・高血圧・糖尿病・脂質異常症などの生活習慣病の持病がある。
- ・一番風呂・熱い風呂・長風呂を好む。
- ・脱衣所や浴室が寒い。
- ・飲酒後に入浴する。
- ・水分補給が少ない。
- など

●症状

軽度であれば目まいや立ちくらみ、重度になると頭痛・嘔吐・意識消失・ろれつが回らない・胸の痛みなどの症状が現れることがあります。

予防のために

ヒートショックは10℃以上の温度差があると生じやすくなるといわれています。そこで、家庭でできる予防策としては、次のようなものがあります。

●予防策の例

- ・脱衣所・浴室・トイレを暖める。
- ・リビングとの温度差が大きくなり過ぎないように暖房器具の設置をおすすめします。浴室では湯舟のふたを開けたり、高めの位置に設置したシャワーでお湯を張ったりすることで、全体を暖めることができます。
- ・湯舟に漬かる前に、掛け湯をする。
- ・湯舟のお湯やシャワーで、手足からゆっくりお湯を掛け、温度の変化に身体を慣らしましょう。
- ・お湯の温度は41℃以下、湯舟に漬かるのは10分まで。
- ・熱すぎのお湯や長湯は、心臓に負担がかかります。
- ・湯舟を出るときは、ゆっくりと立ち上がる。
- ・入浴前後に水分補給をする。
- ・食事直後・飲酒後の入浴を避ける。
- ・体調が悪いときは入浴を避ける。
- ・同居者がいれば、入浴前に一声掛ける。
- ・体調に異変があったとき、すぐに対応できるため、気に掛けておいてもらいましょう。



乳幼児を子育て中の皆さまへ

子育て支援センターは
皆さまの子育てを応援します！

オリジナルポストカードを作ろう！

- 日時／12月11日(木) 10:00～11:00
- 場所／子育て支援センター
- 持ち物／切ってもいい写真2、3枚程度
- 定員／10組程度
- 参加費／無料
- 講師／杉山江里子さん
- 申し込み／12月1日(月) 8:30～

開設日時など

あそびのひろば

金曜日(12月5日・12日・19日・26日)
※予約制。
詳細は予定表でご確認ください。

10:00～11:00
14:00～15:00

※実施状況や毎日の予定表などは、町ホームページでもお知らせしています。

子育て支援センターでは、一時預かり保育を行っています。
詳しくは町ホームページをご覧ください。
お気軽にお問い合わせください。

子育て支援センター ☎ 52-5474 (ファクス兼用)

