

冬に起こりやすい「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

2月に入り、まだまだ寒い日が続く中で、普段の生活で注意してほしい現象です。ヒートショックは毎年多くの人の起こっています。

ヒートショックとは

大きな気温の変化によって血圧が急激に上下し、脳内出血や大動脈解離、心筋梗塞や脳梗塞といった心臓や血管の疾患が突然起こることを「ヒートショック」と呼びます。



冬場における浴槽でのヒートショックが代表的で、入浴中のヒートショックによる意識障害が原因で浴槽に倒れ、沈み込んで溺死するなどの結果を引き起こすこともありま

起こりやすい人・場所

● 起こりやすい人

- ・ 高齢者
- ・ 高血圧、糖尿病、動脈硬化がある人

- ・ 肥満（BMI・25以上）の人
- ・ 不整脈や睡眠時無呼吸症候群の人
- ・ 30分以上の長風呂や熱いお風呂が好きな人
- ・ 浴室に暖房器具などがなく、寒い環境で入浴する人

● 起こりやすい場所

- ・ 浴室、洗面所、トイレなど冬に冷え込む場所

予防のポイント

血圧が乱高下しないようにすることが大切です。そのためには、普段から温度差をなるべくなくし、体への負担を少なくするように環境を整えましょう。

● 浴室

- ・ 脱衣所と浴室を暖める
- ・ 入浴前と入浴後に水分補給する
- ・ お風呂の温度を低め（38℃～40℃）に設定し、ゆっくり温まる
- ・ 長時間湯に浸からない（10分程度）
- ・ ゆっくりと浴槽から出る
- ・ 食事前に入浴する
- ・ 入浴前にお酒を飲まない
- ・ 入浴時に声かけをする

● トイレ

- ・ 暖房器具を設置する
- ・ 排便コントロールをする（いきみすぎない）
- ・ 寝室はトイレの近くに作る

ヒートショックは生活環境を改善することで未然に防ぐことができます。一人一人が、安心・安心を心掛けた生活を送りましょう。

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！

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。

子育て支援センター
☎ 090-7966-1697
52-5474（ファクス兼用）

	開設日時など	
あそびのひろば	金曜日（2月4日・18日・25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
にこにこひろば （1歳半～）	2月はお休み。	
防災講座 ～もしもに備えていますか？～	2月22日（火）13:30～14:30（予約制） ●場所／子育て支援センター ●定員／10組程度 ※参加費無料	
ベビーマッサージ & ママ・ヨガ	2月28日（月）13:30～14:30（予約制） ●場所／子育て支援センター ●定員／10組程度 ●講師／喜多典子先生 ※参加費無料	

※実施状況や毎月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。