

# 冬場のヒートショックにご注意ください

**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の移動など、急激な温度変化が体に与えるショックのことです。血圧が大きく変動し、心筋梗塞や脳梗塞、大動脈解離などの病気を引き起こします。気温の下がる冬場は特に注意が必要です。

## 起こりやすい場所

### ●浴室・脱衣所

室温が低い浴室や脱衣所で衣服を脱ぐと、急速に体温が奪われ血管が収縮し血圧が上昇します。温かい湯船では、今度は血管が拡張して血圧が急激に下がります。血圧が大きく変動することで病気を引き起こします。

### ●トイレ

排便する際にいきむと血圧が上がります、排便後急激に血圧が下がるため、トイレ内でもヒートショックが起こりやすいです。

## ヒートショックの症状

### ●軽度

目まいや立ちくらみがかかります。症状が出たら、その場にゆっくりとしゃがむか、可能であれば横になり、血圧の変動が落ち着くのを待ちましょう。

### ●重度

意識の消失、激しい頭痛、吐き気、激しい胸の痛みなどの症状が起こります。このような場合は、すぐに家族や救急に助けを求める必要があります。

### ●リスクの高い人

- ・高齢者
- ・高血圧や糖尿病などの持病がある人
- ・肥満、睡眠時無呼吸症候群、不整脈がある人
- ・浴室に暖房器具がなく、寒い環境で入浴する人
- ・30分以上の長風呂や熱いお風呂が好きの人
- ・飲酒後にお風呂に入ることがある人

## 予防のポイント

### ①脱衣所や浴室を暖める

暖かいリビングから移動した際の温度変化を軽減するために、暖房器具を設置し、暖めておく効果的です。また、床にマットやすのこを置いておくことも有効です。

### ②お風呂の温度は低めに設定

お風呂の温度は低め（38度〜40度）にし、手足など心臓から遠い場所からかけ湯を行うことで、血圧の急上昇を抑えることができます。

### ③ゆっくりとお風呂から出る

湯船に漬かっているときは、血管が弛緩して血圧が低下しています。急に立ち上がると、脳まで血液を運べず、目まいを起したり、失神することがあります。ゆっくりと立ち上がることを意識しましょう。

### ④食事直後・飲酒後の入浴を控える

食後1時間以内や飲酒時は、血圧が下がりやすくなるため、食前や飲酒前に入浴するようにしましょう。

### ⑤お風呂に入っていることを知らせる

もしものときのために、入浴前に家族に一声掛け、様子を気にか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!**

**人権感覚を育てよう!**

～みんなちがってみんないい～

- 日時／2月27日（火）10:00～11:00
- 場所／子育て支援センター
- 定員／10組程度
- 参加費／無料
- 申し込み／2月6日（火）8:30～

開設日時など	
あそびのひろば	金曜日（2月2日・9日・16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 ☎ 090-7966-1697・52-5474（ファクス兼用）