ヒートショック

ヒートショックとは？

【寒い時期に増加する血管事故】

寒さで「**血管が収縮**」
血液の流れが悪くなり、
「**血圧が上昇**」して様々な
病気を起こします。

どんな時におこるの？

【温度差が大きくなったとき】

屋内でも**居間と浴室や脱衣所、トイレなどでは温度差が20度近く**になることもあります。

どんな症状になるの？

【血圧が大きく変動】

心臓に負担をかけ、
意識を失ったり、
脳卒中や心筋梗塞
を引き起こします。

脳卒中と心筋梗塞

1・脳卒中
（脳内出血・脳梗塞）

2・心筋梗塞

脳卒中（脳内出血）

- 突然の激しい頭痛
- 意識障害
- いびき呼吸

脳卒中（脳梗塞）

・ろれつが回らない

・片側の手足に力が入らない

・顔の半分が痺れ動きにくい

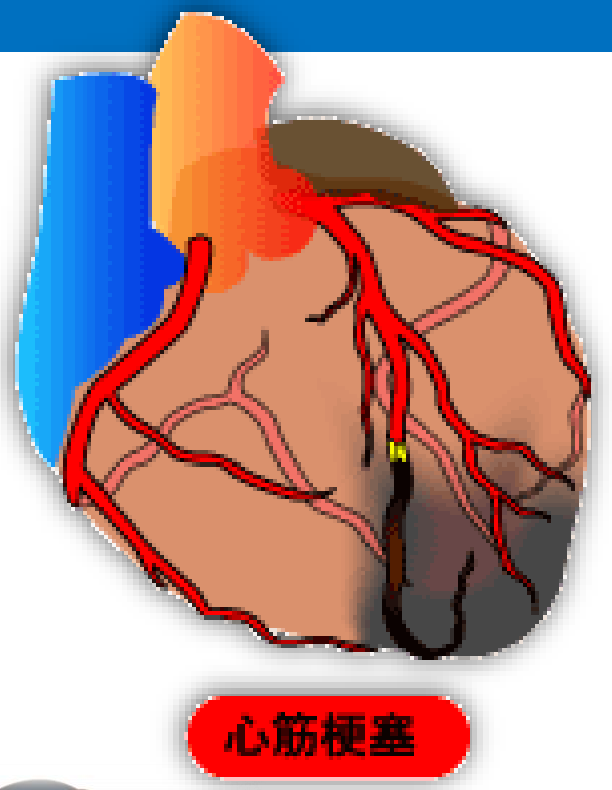
・物が二重に見えたり、片目がみえない

心筋梗塞

・呼吸困難

・冷や汗

・突然の胸痛



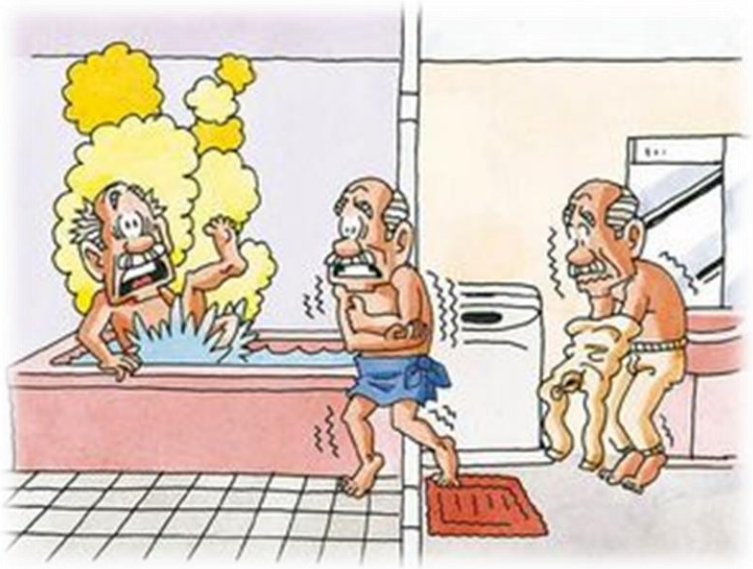
ヒートショックに対する応急手当

ヒートショックは心停止を起こす危険な状態なので、様子がおかしいと感じたら、**迷わず119番通報！**

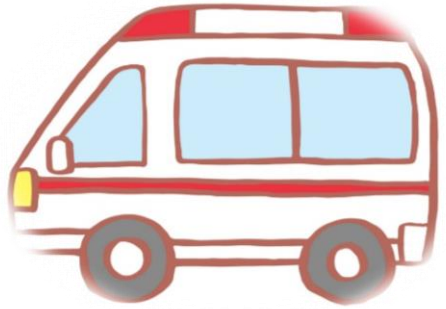
安静にして、**保温**してあげながら**通信指令員の指示に従って行動して下さい。**

冬の入浴には気をつけて！

【ヒートショック関連の入浴中死者数】



年間約１７，０００人
8割は65歳以上の高齢者
心肺機能停止は8月の約11倍！



ヒートショックを防ぐには

1．暖かい部屋から浴室やトイレなどへ行く際は、**上着を羽織ったり、スリッパや靴下を履く**などカラダを冷やさないように気を付けます。

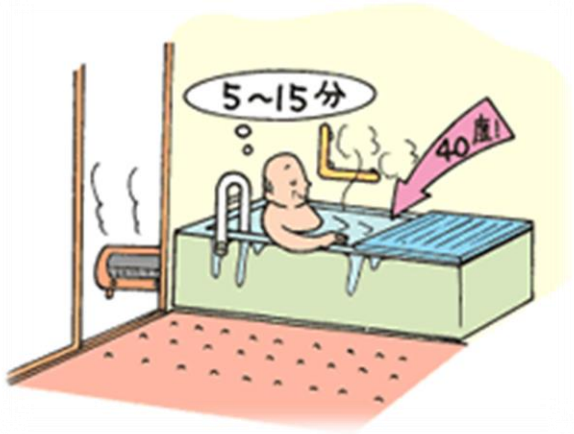
ヒートショックを防ぐには

2．脱衣所は暖房などで暖め、
温度差をできるだけ小さくする

3．入浴前に浴槽の蓋を開けたり、
浴室にお湯をかけて温める。

ヒートショックを防ぐには

4．**42度以上の熱いお湯だと血管が収縮**し、
血圧が上がってしまうので要注意！



お湯の**温度は40度前後**のぬるめで。
でも**長湯は血圧が下がる**ので注意！

まとめ

防げる事故は未然に防ぎ、なにか異変を感じたら迷わず**119番通報！**

通報を迷ったときは**＃7119番**、**（または06－6582－7119）**に電話して相談を。

予防救急で健康・安心な生活を(＾＾)