

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

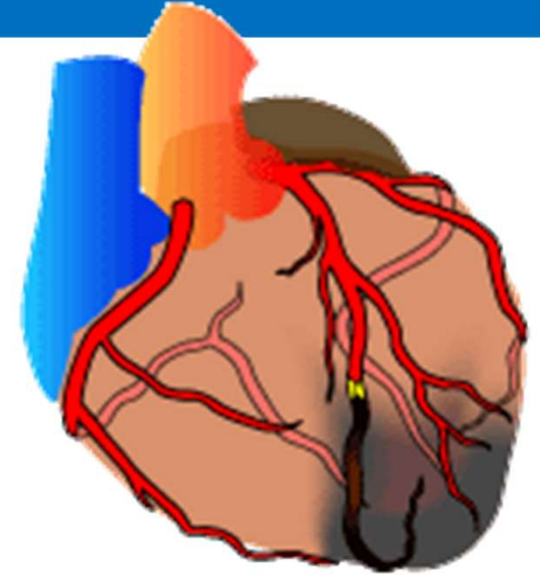
・呼吸困難



・冷や汗



・突然の胸痛



心筋梗塞



# 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。



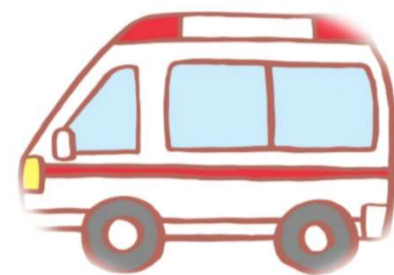
# 冬の入浴には気をつけて！

【入浴中に関連する死者数】



年間推定 **19,000人**  
約 **9割** は **65歳以上** の **高齢者**

交通事故より **約7倍** も多い！



# 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。

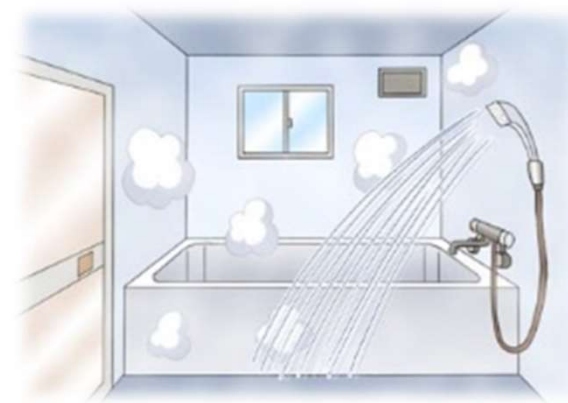


# ヒートショックを防ぐには

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(^\_^)**