

## ヒートショックには気を付ける

### ・ヒートショックとは

急激な温度差により血圧変動が発生し心臓、血管、脳に関連する疾患を誘発する現象

→急激な血圧低下：めまい、ふらつき、意識消失

血管への負担増：心筋梗塞、脳梗塞、不整脈



政府広報オンライン「交通事故死の約3倍?! 冬の入浴中の事故に要注意!」、2025年11月12日

<https://www.gov-online.go.jp/article/202111/entry-9952.html> (2025年12月24日アクセス)

### ・ヒートショックが起こりやすい状況と起こしやすい体質・行動

高齢者、高血圧、生活習慣病の持病がある方、一番風呂または熱い風呂が好きな方、飲酒後の入浴水分補給をあまりしない。

→ヒートショックを起こさないように予防・対策を行うことが大事。

### ・ヒートショックを防ぐには

移動する部屋の温度差をなるべく少なくする。

入浴温度41℃以下、10分未満が推奨です。

なるべく飲酒する前に入浴を済ませる。

入浴する際にひと声かける。

- ・ヒートショックが起きてしまったら

自分自身が自覚症状を感じたら

→無理に立ち上らず態勢を低くして落ち着くまで様子を見る。可能であれば家族に助けを呼ぶ。

家族に起きたときは

→溺れていた場合は浴槽から出す。浴槽から出せない場合はお湯を抜く。出せた場合は顔を横向きにして寝かせる。

いずれも、急を要すると感じる場合は救急車を要請する。