

# ヒートショック

予防救急の  
すゝめ

暖かい部屋から寒い部屋への移動や、入浴など急激な温度変化によって生じる血圧の変動が原因で起こります。

## ★予防のポイント★

### 【 ヒートショックの予防 】

- 脱衣所を暖かくしておく
- 浴室を暖かくしておく
- 熱いお湯に長時間つからない
- 飲酒後に入浴しない
- 入浴の前後に水分を摂る



中津市消防本部

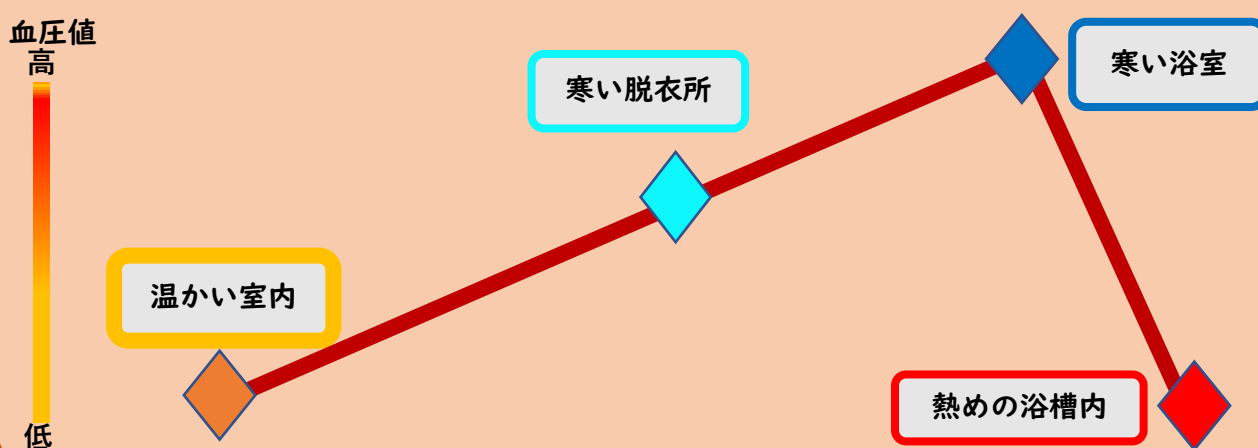
11月～2月までの時期がヒートショックが多くなる時期です。浴室や脱衣所などの気温が下がり、長風呂になりやすいため、危険が高まります。昔ながらの日本家屋や温泉施設などでは床がタイルだったり、暖房設備がない場所も多いので温度差が生じやすくなります。また、トイレでヒートショックを起こす人もいますので、お風呂以外でも温度変化のある場所には注意が必要です。

## こんな人は、要注意！！

- 65歳以上である
- 高血圧、糖尿病、動脈硬化がある
- 肥満、睡眠時無呼吸症候群、不整脈がある
- 浴室に暖房設備がない
- 一番風呂が好き
- 熱いお風呂が好き
- 飲酒后にお風呂に入ることがある
- 30分以上お湯につかっている

この**血圧の急激な変化**に伴って脳内出血や、

大動脈解離、心筋梗塞、脳梗塞などの病気が起こります。



血圧安定

血管が縮んで  
血圧上昇

血圧がさらに上昇

血管が広がり  
血圧低下

※温度差をなるべくなくしたり、  
身体に負担の少ない入浴方法を心がけましょう。

予防救急を始めましょう！！

その他の予防救急はこちら→→→



心肺蘇生法ガイドラインはこちら→→→

