

ヒートショックを予防しましょう!

ヒートショック

急激な温度変化にさらされた時、血圧変動などによって引き起こされる健康被害のことです。

心筋梗塞 大動脈解離 脳卒中 などの引き金となることがあります。高齢者は特に注意が必要です。



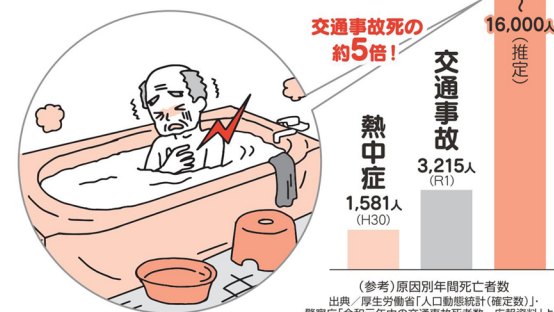
■ 注意が必要なのは 浴室とトイレ ■

浴室でのヒートショック予防のための8つの対策

- 1 お湯はりの時に浴室を温める (シャワーを使ってお湯をためるなど)
- 2 脱衣室を温めておく (小さなヒーターを置いておくなど)
- 3 熱すぎのお湯は避ける 41℃以下を目安に
- 4 長すぎる入浴時間は避ける 10分程度を目安に
- 5 家族に一声かけてから入浴する
- 6 入浴前に水分を摂る
- 7 かけ湯をしてから入る時は静かに
- 8 食事の直後や飲酒後の入浴は避ける

▲ 実は多い! 入浴中の死亡者数

入浴中の死亡者数は年間16,000人から19,000人と推定され、この中かなりの割合でヒートショックに関連するものが含まれていると考えられます。



(参考)原因別年間死亡者数
出典/厚生労働省「人口動態統計(確定数)」
警察庁「令和元年中の交通事故死者数 広報資料」より

ご希望は何なりとご連絡なくお寄せください
岩手県医師会
「お元気ですか」次回の掲載は2月25日(火)です。

〒020-8584 盛岡市菜園2丁目8-20 TEL.019-651-1455 FAX.019-654-3589

協賛/岩手県医師信用組合・岩手県予防医学協会・JA岩手県厚生連



こども救急相談電話
受付時間/午後7時~午後11時

☎ 019-605-9000
または ☎ #8000
*PHSダイヤル回線・IP電話の方は上記の番号をご利用ください。