

寒い冬は「ヒートショック」にきをつけよう！



寒い時期（11月～3月）のお風呂について、寒い脱衣所から温かいお湯に入ると急激な温度変化にさらされることで血圧が急上昇、急降下し、心筋梗塞や脳血管障害を発症してしまいます。

これを「ヒートショック」と言います。昨今では、この「ヒートショック」により亡くなる方が年間1万5千人以上と言われており十分な注意が必要です。

安全に入浴するためのポイント!!（予防救急）

- ① お風呂に入るときは、必ず家族がいるときに入浴してもらう。
- ② お風呂の前に脱衣所を温めておく。
- ③ 入浴中の場合、5分毎に確認をする。
- ④ 長風呂をさせない。（時間を決めておく） …etc

夜中など家族が知らないうちに入浴をしていると、もしもの時は発見が遅れてしまいます。入浴時間の管理や、入浴中に適度に声掛けなどをお願いします。



鳥栖・三養基地区消防本部警防課救急室