

自主防災ニュース Vol.13

9月25日の総合防災訓練へのご参加、ありがとうございました。

この訓練をきっかけに、ご家庭でもいざという時の備えについて話し合っただけであればと思います。

さて、今月の自主防災ニュースはヒートショックについてです。

特に高齢者の皆さんは冬（特に11月～3月）のお風呂・トイレの入りに注意が必要です！

ヒートショックとは？

家の中の温度差によって血圧が急激に変動することです。血圧が急激に上昇すると心筋梗塞、脳血栓、脳梗塞、致命的な不整脈などが引き起こされます。反対に血圧が急降下することでめまいやふらつきが起きて転倒したり、入浴中に意識を失って溺死したりすることもあります。

どんな人に起きやすい？

- 65歳以上の高齢者
- 狭心症、心筋梗塞、脳出血、脳梗塞の病歴がある人
- 不整脈、高血圧、脂質異常症、糖尿病、睡眠時無呼吸症候群、肥満の持病がある人



どうすればヒートショックを防げるのか？

ヒートショックは部屋と部屋の温度差によって引き起こされます。

温かい居間から寒い脱衣所や浴室に移動する時が危ないので、脱衣所と浴室を温めましょう。脱衣所に小さな暖房器具を置く、浴室乾燥機を使う、お湯張りにシャワーを使うことでも浴室の温度を上げることができます。また、給湯の後、しばらく浴槽のふたを開けておきましょう。一番風呂は浴室が十分に温まっていない可能性が高いので、できるだけ避けましょう。

食後20分程度は血液が消化のために胃に集まり、血圧が下がってめまいやふらつきが起きやすくなります。入浴はできるだけ食事の前に済ませましょう。もちろん飲酒後の入浴もNGです！

お湯の温度は38℃～40℃程度にしましょう。熱いお風呂がお好きな方は要注意です。

お風呂から立ち上がる時は意識してゆっくりと！！浴槽のふちを必ず持つ、手すりを設置するなどして転倒を防ぎましょう。

冬の寒いトイレも危険な場所です。小型暖房機を置いて温めるようにしましょう。排便時にいきみ過ぎるのも血圧が急上昇して危険です。普段から便秘に気を付けていきみ過ぎないようにしましょう。



もしヒートショックが起こってしまったらどうすればいい？

入浴中にめまいなどを感じた時は溺死を防ぐためにすぐに浴槽の水を抜きましょう。

ご家族がいらっしゃる場合はすぐに助けを呼び、必要なら救急車を呼びましょう。

できるだけ体を低くして安静にし、血圧が落ち着くのを待ちます。

ただしヒートショックは予防が一番大切です！ 寒くなる前に家の中の温度差をチェック！！