

ヒートショック編



～予防ポイントを実践して病気や事故を未然に防ぎ、救急事故を予防しよう！～

ヒートショックとは、病気の名前ではなく、冬の浴室や脱衣所などで急な温度変化により起こる健康被害です。心筋梗塞や脳卒中を引き起こしたり、意識を失って浴槽で溺れたりするなど、命に関わる危険があります。日頃の注意や備えでリスクを減らしましょう。

今日からできる「ヒートショック」予防

- ☐ 脱衣所や浴室を暖め、居室と温度差を少なくする
- ☐ 入浴前後にコップ1杯の水分を補給する
- ☐ 熱い湯や長湯を避ける(41℃以下、10分以内)
- ☐ 浴槽から急に立ち上がらない
- ☐ 飲酒後や体調不良時は、入浴を控える
- ☐ 入浴前に家族に一声かける
- ☐ 家族は、入浴が長い場合などに様子を確認する



京都市の
浴室等で発生した
急病搬送傾向



- ・12月～2月で年間の約4割
 - ・高齢者が約8割
 - ・重症の割合が高い
- ※ヒートショックを特定したものではありません

応急手当と対応

- ☐ 溺れていたら直ちに顔を湯から出す
- ☐ 浴槽の栓を抜く
- ☐ 周囲に助けを求め、119番に通報する
- ☐ 可能であれば浴槽から助け出す
- ☐ 反応がなく普段通りの呼吸がない場合は、心肺蘇生をする



一つでも当てはまれば 迷わず119番通報

- ☐ 溺れている
- ☐ 意識がない・反応が悪い
- ☐ 呼吸が苦しい、または呼吸がない
- ☐ 胸が痛い、圧迫感がある
- ☐ 片側の手足が動かない
- ☐ ろれつが回らない、しゃべりにくい
- ☐ 一時的にでも上記の症状があった

