



冬場に多発!

# ヒートショックにご用心!

## ～ヒートショックとは～

暖かい部屋から寒い部屋への移動など、急激な温度の変化が身体に影響を与え、血圧が上下に大きく変動することです。気温が下がる冬場に多く見られ、失神や不整脈のほか、死に至ることもあります。特に高齢者は注意してください。

**予防のポイントを参考に安全・安心な入浴方法を身につけましょう!**

## 予防のポイント (安全に入浴するためには・・・)

### ① 入浴前に脱衣所や浴室を暖めましょう

- ・温度の急激な変化を避けるため、入浴前には浴室や脱衣所を暖めましょう。
- ・湯を浴槽に入れる時に、シャワーから給湯すると、シャワーの蒸気で浴室の温度が上がります。
- ・沸かし湯の場合は、浴槽の湯が沸いたところで、十分にかき混ぜて蒸気を立て、蓋を外しておくといいでしょう。



### ② お風呂の温度は41℃以下、

### 湯につかる時間は10分までを目安にしましょう

- ・湯はあまり熱くせず、10分までを目安に上がるようにしましょう。
- ・半身浴でも長時間入浴すれば体温が上昇する可能性があるため、気を付けましょう。



### ③ 浴槽から急に立ち上がらないようにしましょう

- ・浴槽内に倒れて溺れる危険がありますので、浴槽から出る時は、手すりや浴槽のへりを使ってゆっくり立ち上がりましょう。

### ④ アルコールが抜けるまで、

### また、食後すぐの入浴は控えましょう

- ・飲酒後、アルコールが抜けるまで、また、食後すぐの入浴は控えましょう。
- ・体調の悪い時や睡眠薬等の服用後の入浴は控えましょう。



### ⑤ 入浴の前に同居者に一声掛けて、見回ってもらいましょう

- ・入浴時の死亡事故を防ぐには早期発見が必要です。
- ・同居者がいる場合は入浴前に一声掛け、同居者は高齢者が入浴した時はこまめに様子を見に行きましょう。
- ・一人での入浴を避けるため、公衆浴場の利用を考えるのも良いでしょう。



救急車? 病院? 迷ったら

#7119

福岡県救急電話相談・医療機関案内

24時間受付

年中無休

救急車の利用や  
最寄りの医療機関に  
ついてアドバイスします。

#を押して7119または092-471-0099

家族が高熱!!  
いま診察してくれる  
病院はどこ?



急な腹痛やケガ!!  
いま診察してくれる  
病院はどこ?

緊急時は、迷わずに119番へ!

○突然の激しい頭痛  
○急な息切れ ○呼吸困難等

福岡県

【問い合わせ先】

福岡市消防局警防部救急課 担当：市民啓発係 電話：092-725-6574