

ヒートショックに気を付けよう



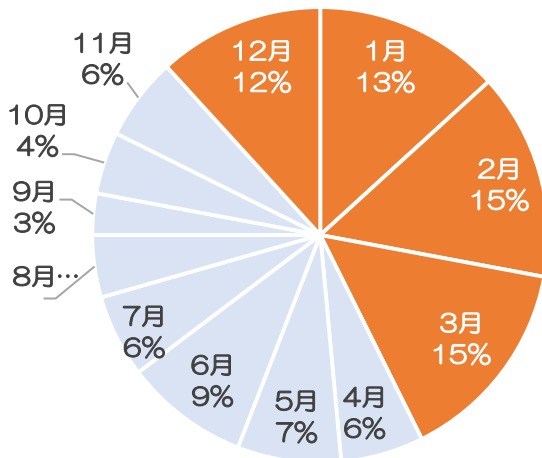
1 ヒートショックについて

ヒートショックとは、急激な気温差に身体がさらされることにより、血圧が激しく上下し、主に心臓や脳などの主要臓器や血管などに負荷がかかり、健康被害を引き起こすショック症状となります。

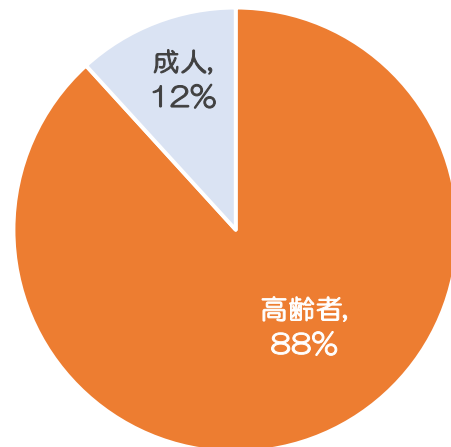
消費者庁によると、近年では「交通事故」による死亡者数よりも多く、**冬季**を中心に多く発生するといわれています。また、発生場所は主に急激な気温差が発生しやすい、**浴室**での事故が多いです。尾張旭市でも、冬季による浴室での**意識消失**や**心肺停止**による救急事案は増加傾向となっています。

2 尾張旭市内で発生したヒートショック（疑い）データ

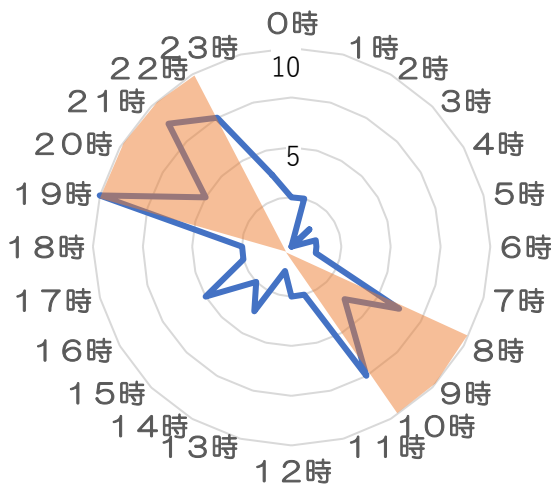
■月別発生率



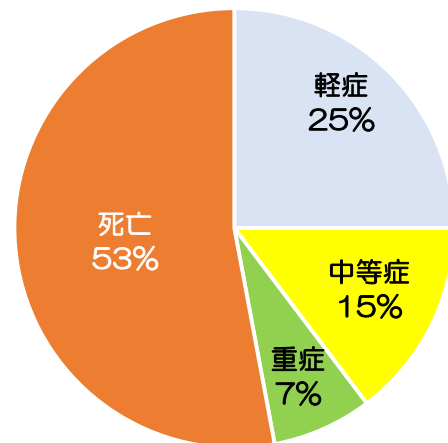
■発生年齢層



■発生時間



■傷病程度



過去のデータより、尾張旭市内で発生したヒートショック疑いは、

- ① **12月**から**3月**が多く、全体の**約5.5割**を占めています。
- ② **高齢者**が全体の**8割**を超えて最も多く次に成人にも発生することがわかります。
- ③ 発生時間は入浴時間である、**19時～22時**や**8時～10時**に多いことがわかります。
- ④ 傷病程度は**死亡**が**5割**を超えており、入院が必要となってくる**中等症以上も2割**程度発生しています。

※ 過去データより、発生場所「浴室」、救急概要「意識、心肺停止」で事案抽出。

3 実際に発生したヒートショックの紹介

- 夫が入浴から戻って来ないため、浴室を見に行くと、湯船で溺れていた。
- 飲酒后、入浴し意識がなくなっているのを家族が発見した。
- お風呂から、上がろうとした際に、気分不快になり、動けなくなったもの。

4 予防方法

- 入浴前に**脱衣所**や**浴室**を暖めましょう！
- 湯温は**41度以下**、湯につかる時間は**10分**までを目安にしましょう！
- 浴槽から**急に立ち上がらない**ようにしましょう！
- **食後**すぐの入浴や、**飲酒后**、**医薬品服用後**の入浴は避けましょう！
- 入浴する前に**同居者に一声掛けて**、**意識**してもらいましょう。



～高齢者の入浴中の事故を防ぐためのアドバイス～
入浴中の事故は、持病がない場合や前兆がない場合でも発生します。「自分は大丈夫」と過信せず、
「自分にも、もしかしたら起きるかもしれない」
と意識しましょう。また、家族や周囲の方が一緒に注意してあげましょう！

5 事故発生時の対応方法

浴槽でぐったりしている人（溺れている人）を発見したら可能な範囲で対応しましょう。

1. 浴槽の栓を抜く。おお声で助けを呼び、人を集める。
 2. 入浴者を浴槽から出せるようであれば救出する（出せないようであれば、蓋に上半身を乗せるなど沈まないようにする。）。直ちに救急車を要請する。
 3. 浴槽から出せた場合は、肩をたたきながら声を掛け、反応があるか確認する。
 4. 反応がない場合は呼吸を確認する。
 5. 呼吸がない、わからない場合には胸骨圧迫を開始する。
- ※ いざという時のために、救命講習を受けるなど、応急手当を覚えましょう。

「予防救急」を始めましょう