

ヒートショックにご用心！

「ヒートショック」という言葉を知っていますか？
寒暖差による血圧の変化によって、心疾患や脳卒中など重篤な病気を引き起こすことがあります。特に冬場の入浴時に多く発生しています。

苫小牧市でも毎年多くの方が救急搬送されており、これからの季節注意が必要です。

ヒートショックを防ぐためのポイント

冬場は浴室や脱衣所を暖かく！

浴室と脱衣所に寒暖差が大きいと血圧の変動が
起こりやすく危険です
できる限り暖めましょう。



熱いお湯には気をつけて！

寒い時期に熱いお湯に入るのはとても気持ち
よいものですが、心臓には負担がかかります。
ぬるめのお湯から徐々に温めると負担は減りま
す



入浴前は家族にひと声！

1人で入浴していると、事故があったときに気
づいてもらえません。家族間で安否確認のルー
ルを決めるのも1つの方法です。



水分補給は十分に！

入浴すると汗をかくことにより体内の水分が減
って、血がドロドロになりやすいです。これは
心筋梗塞や脳卒中の原因になりますので、入浴
前後の水分補給は十分に行いましょう。



お問い合わせ

苫小牧市消防署救急課

TEL 0144-84-5044

<https://www.city.tomakomai.hokkaido.jp/kurashi/shobo/>

救命講習会や救急に関する
情報を公開中！

