



今月のテーマ 「冬場に急増！ヒートショックと備え」



1月に入り、寒さのピークがやってきました。今月は、冬場の温度差で起こるヒートショックについて特集いたします。

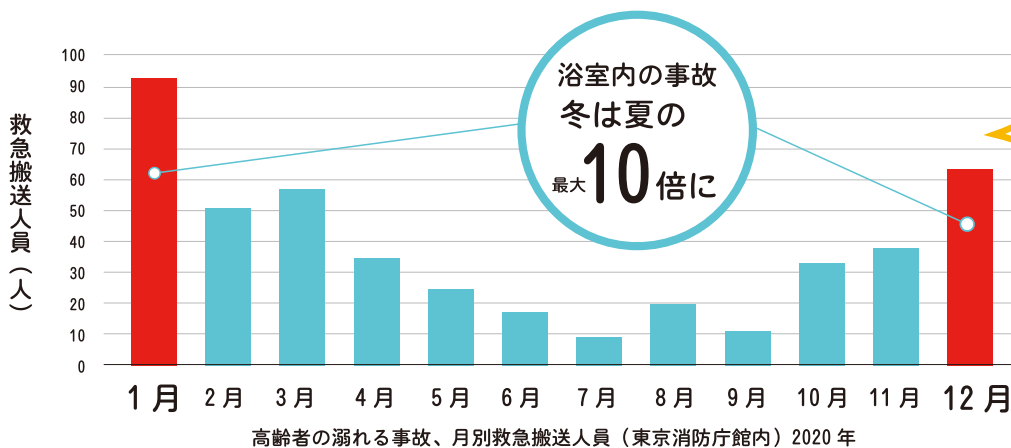
ヒートショック とは

ヒートショックとは、急激な温度変化によって心臓に負担がかかる現象です。血圧の上昇と下降が繰り返されヒートショックが起こります。症状は、軽度であればめまいたちくらみ程度で安静にしていれば収まりますが、重度の場合、失神や心臓発作を引き起こし、心筋梗塞や脳梗塞にもつながる恐れがあります。

◆ヒートショックが起こる場所・要因

ヒートショックを起こしやすいのは、**冬場の冷え込んだトイレ・洗面室・浴室などで、極端な温度差があることが要因とされています。**

特に、高齢者は体温維持機能が低下しているため、ヒートショックを起こしやすく場合によっては取り返しのつかない事態となる事もあります。心筋梗塞や狭心症、高血圧、糖尿病、動脈硬化リスクがある人など、また、元気な人でも入浴事故が起こる場合もあるので、冬場は注意が必要です。



真冬は特に注意！

◆ヒートショックを防ぐ

以上のことから、急激な温度差を作らないように心がけることが大切です。ご自身や、周りの方が日ごろから協力し注意をはらいましょう。

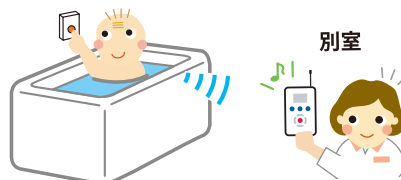
お風呂

- ・入浴前と入浴後に水分を補給する
- ・入浴前に脱衣所や浴室を暖める
- ・湯温を 41 度以下、湯につかる時間は 10 分以内
- ・浴槽から急に立ち上がらない
- ・入浴前に一声かけて気にかけてもらう など

心配な時は…

お風呂スイッチ

お風呂からの呼出しに
浴室やトイレで使える押しボタン！



裏面の吸着シートで壁に貼付けます

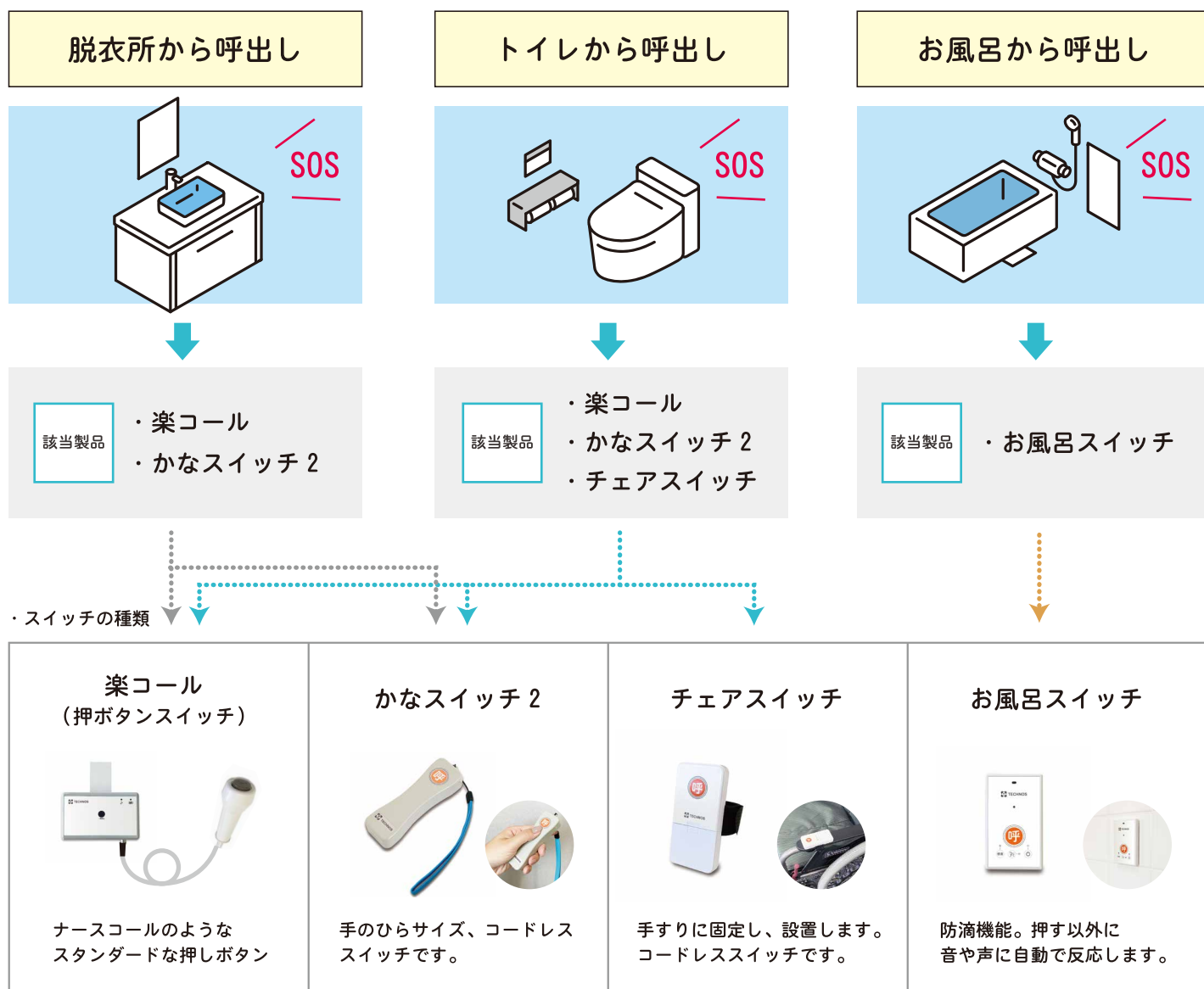
next page ▶

◆万が一の備えに「呼出スイッチ」

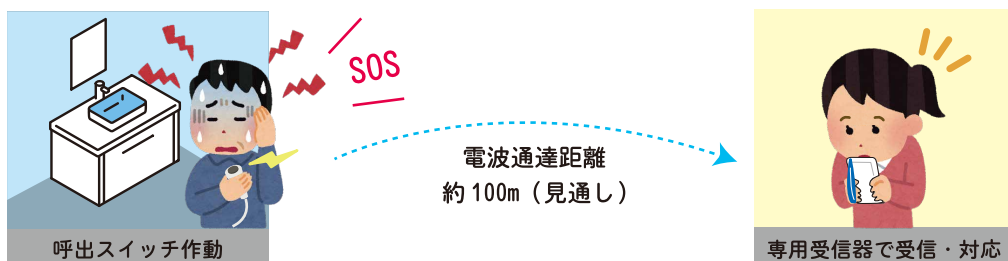
トイレ・脱衣所・お風呂で、何かがあった場合、呼出装置があれば安心です。

弊社では、シーン別の“呼出スイッチ”があり、スイッチを押すと「専用受信器」でお知らせします。

緊急時の備えとしてご検討ください。



・運用イメージ



◆お役立ちサイトのご紹介

気象予測情報にもとづく、屋内でのヒートショックのリスク目安（警戒度）を示しています。

ヒートショック予報

検索

<https://tenki.jp/heatshock/>

