



# 気をつけよう！ヒートショック

小鹿野町 保健課

政府広報オンラインによると、入浴中に溺れて亡くなる方は交通事故で亡くなる方の約3倍とのことです。11月～4月の寒い時期に全国的にヒートショック疑いの症状が出る方が多くいらっしゃいますので、十分注意してください。

## ▶ ヒートショックとは？

寒暖差により、血圧が急激に変化することで、血管や心臓に大きな負担がかかる症状のことです。

## ▶ どのような症状が起きるの？

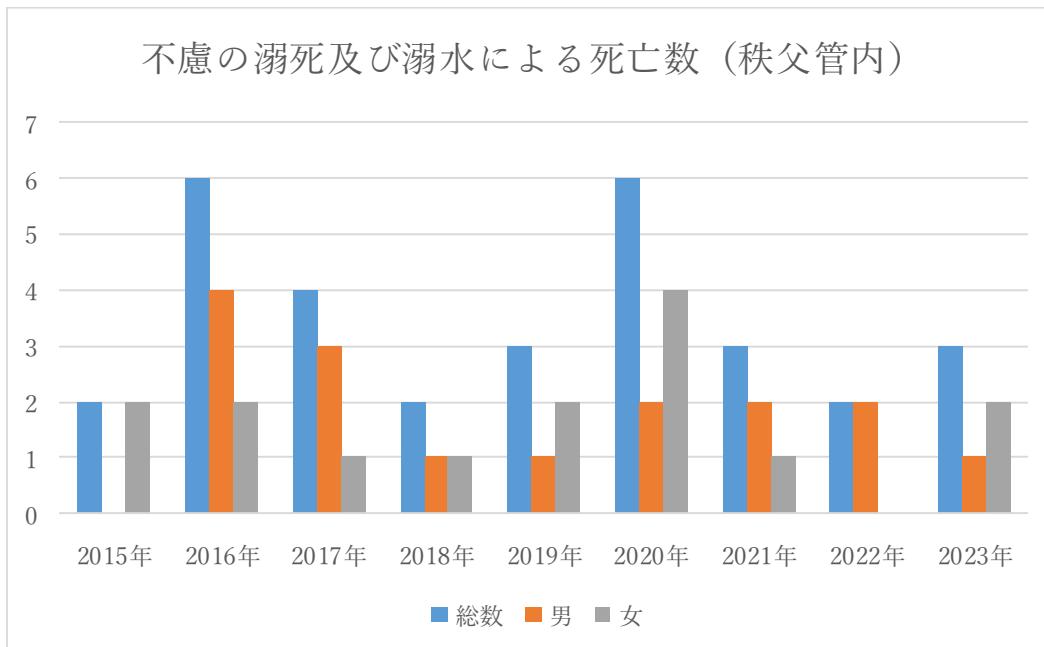
ヒートショックが発生すると、失神や脳卒中、心筋梗塞など発生しやすくすなり、場合によっては命に関わることがあります。

## ▶ どのような場所で起きやすいの？

特に冬場の脱衣所・風呂場で起こりやすいです。入浴するときは要注意！

## 秩父管内の不慮の溺死及び溺水での死亡数

下記の表は秩父管内での不慮の溺死及び溺水による死者数から作成した表です。死亡原因がヒートショック以外の方も含まれていますが、身近なところでも毎年不慮の事故は発生しています。



出典：政府統計の総合窓口（e-Stat）「人口動態調査」（厚生労働省）を基に作成

## ▶ヒートショックを防ぐには？

入浴前に脱衣所  
や浴室を暖める

お風呂の温度は  
41°C以下に

湯船につかる時間  
は10分を目安に

浴槽から急に立  
ち上がらない

食後、飲酒後、医薬品  
服薬後の入浴は避ける

同居する家族に  
一言声をかける

昼間の暖かいうちにお  
風呂に入るなど工夫を



## ▶ヒートショックの危険性が高い人

高齢者

高血圧

糖尿病

脂質異常症

→ 血圧がより上下しやすいため、注意！

普段から血圧の管理をして、体調を整えておきましょう。