

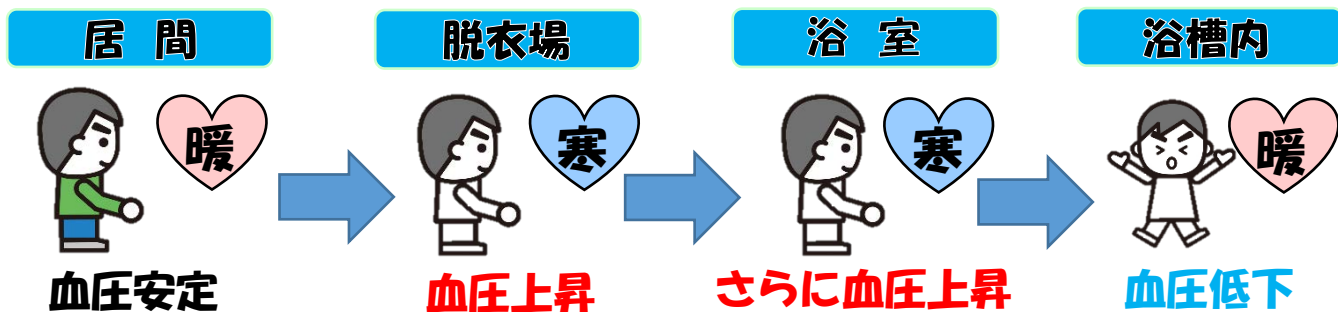
ヒートショックにご注意を!!

ヒートショックって ?

冬季の入浴で、暖かい場所（居間等）から寒い浴室へ移動すると、身体は体温を奪われないように血管を縮めます。すると、**血圧が上昇**します。

その後、お湯に入ることによって、今度は血管が広がり**血圧が低下**します。

このように、**急激な血圧の変動**により心筋梗塞、脳卒中、失神、めまいなどを発症することを「**ヒートショック**」といいます。



高齢者は特に注意!!

高齢者は、血圧の変化を起こしやすく、体温を維持する生理機能が低下していますので特に注意が必要です。

予防策

- ①脱衣場やトイレを暖めましょう!!
- ②入浴前に浴槽のフタを開け、浴室を暖めましょう!!
- ③トイレの暖房便座を有効に活用しましょう!!
- ④深夜など冷え込む時間の入浴は避けましょう!!
- ⑤高齢者がいるご家庭は、家族の方が声掛けをお願いします!!

学んで防ごう! 予防救急!

「予防救急」って?

体調不良を感じたら早めに医療機関を受診したり、食べ物等の誤えんや窒息、階段等でのスリップ、浴槽内での溺水など、家庭内に潜む危険を知り防止策をとることで、救急車を必要とする事故等を未然に防ぐを言います。



詳しい内容は、飯田広域消防本部のホームページ又はQRコードを読み込んでご覧ください。



【QRコード】

【お問合せ先】

飯田広域消防本部

警防課企画広報係

電話：0265-23-0119（代表）

FAX：0265-22-0099

URL：<http://119.minami.nagano.jp/>



こんな事故が多く起きています。

事故予防チェック!

実は多い
家の中にある
危険な場所



1位 転倒
段差、玄関、廊下など

4位 ぶつかる
家具、人、柱、ドアなど

2位 転落
階段、ベッド、脚立、椅子など

3位 窒息
食物(餅・肉等)、菓等の包装など



←他にも危険な事例がたくさんあります。確認してみましょう。

救急お役立ち
ポータルサイト

事故の原因を知って対策をしましょう!

1位 転倒 段差、玄関、廊下など

- 段差につまずかないよう気をつけましょう
- 転倒を防ぐために整理整頓を心がけましょう
- 階段、廊下、玄関、浴室など滑り止め対策をしましょう

2位 転落 階段、ベッド、脚立、椅子など

- 階段などには手すりを配置しましょう
- ベッドにも転落防止の柵をつけましょう
- 脚立などを使用して作業をする時は補助者に支えてもらいましょう

3位 窒息 食物(餅・肉等)、菓等の包装など

- 細かく調理。ゆっくりよく噛むことで窒息予防
- お茶などの水分を取りながら食事をしましょう
- 急に話しかけて、あわてさせないように気をつけましょう

4位 ぶつかる 家具、人、柱、ドアなど

- 慌てず、周りをよく見て行動しましょう
- 通路などに物を置かないようにしましょう
- 暗いところは十分な明るさを確保しましょう



事故を防ぐために

- 事故防止にはご家族などの協力も大変重要です
- 熱中症対策には、早めの水分補給を心掛けましょう

