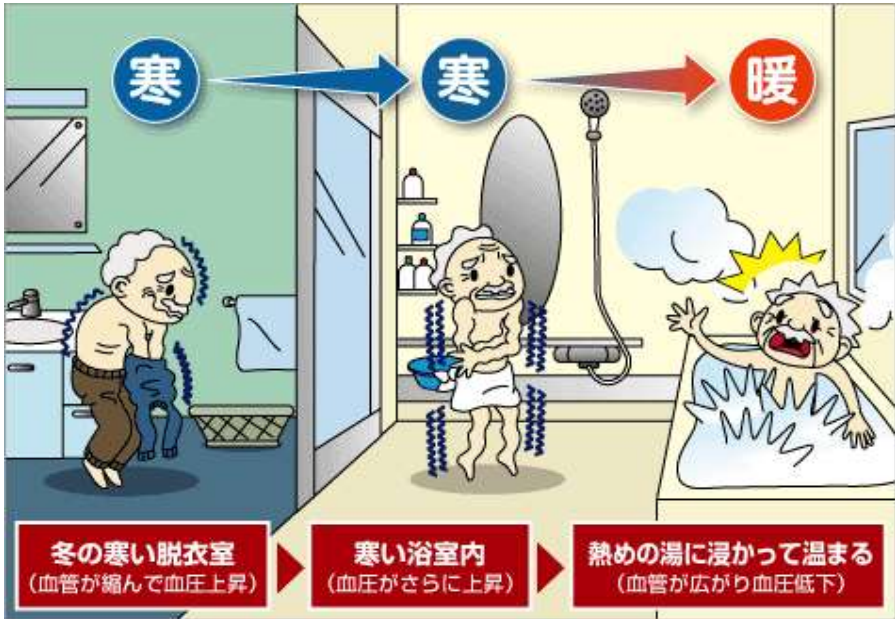


知っていますか？ ヒートショック

●ヒートショックとは

家の中の急激な温度差がもたらす身体への悪影響のことです。急激な温度変化により、**血圧が大きく変動することで、失神や心筋梗塞、脳梗塞などを起こすことがあります。**



当組合管内(伊予市・松前町・砥部町)においても、平成29年11月から平成30年3月中に入浴中の心肺停止事故が**16件発生**しています。入浴中の事故はこれからの寒い時期に発生し、発症は高齢者に多く、特に高血圧や脳血管障害の既往のある方が多いという特徴があります。

予防のためには、入浴前に家族に声掛けをしたり、暖房器具などで脱衣室と浴室の温度差を小さくするなどの対策をしましょう。

- ここがポイント! ヒートショックを防ぐには**
- ・入浴前に脱衣所や浴室を温める
 - ・湯温の目安は41℃、熱すぎも危険
 - ・浴槽に入る時、上がる時はゆっくりと
 - ・アルコール摂取後、食後は避ける
 - ・入浴前に、周囲に一言声掛けを



全国での入浴中の年間死亡者数は、交通事故死亡者数の約3倍!