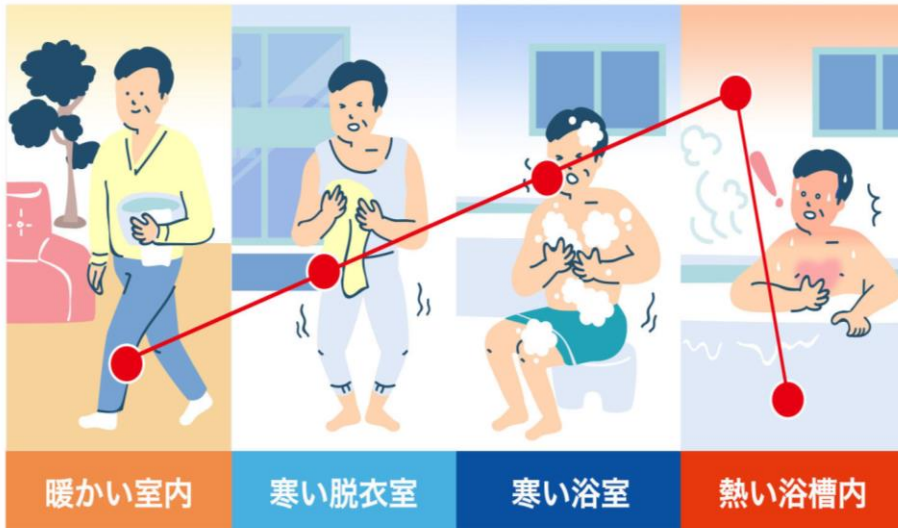


知っていますか？ ヒートショック

●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。**



血圧安定

血管が縮み
血圧上昇

さらに
血圧上昇

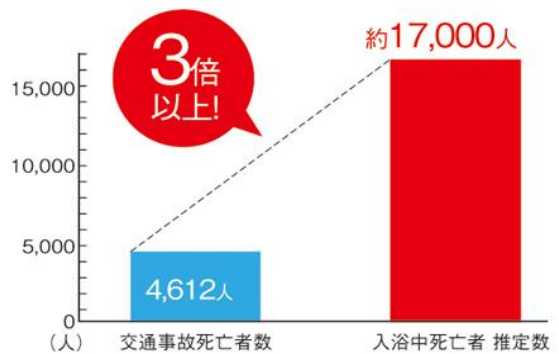
血管が広がり
血圧低下



当組合管内（伊予市・松前町・砥部町）においても、毎年、入浴中の心肺停止事故が発生しています。ヒートショックはこれからの寒い時期に多く発生し、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に多いというデータがあります。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。

ヒートショックを防ぐ4つのポイント

- 1 脱衣所・浴室は事前に暖める**
Illustration: A hand turning a dial on a heater and a hand holding a towel.
- 2 入浴は41度以下、10分以内**
Illustration: A digital thermometer showing 41°C and a clock face.
- 3 立ち上がるときは、ゆっくりと**
Illustration: A hand being supported from below and a hand being held steady.
- 4 食後・飲酒後の入浴はNG**
Illustration: A bowl of food, a glass of wine, and the letters 'NG'.



**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**