



冬に倍増！危険を回避、適切な入浴を！

令和5年11月22日  
枚方寝屋川消防組合

## 寒暖差で起こるヒートショックにご注意を！

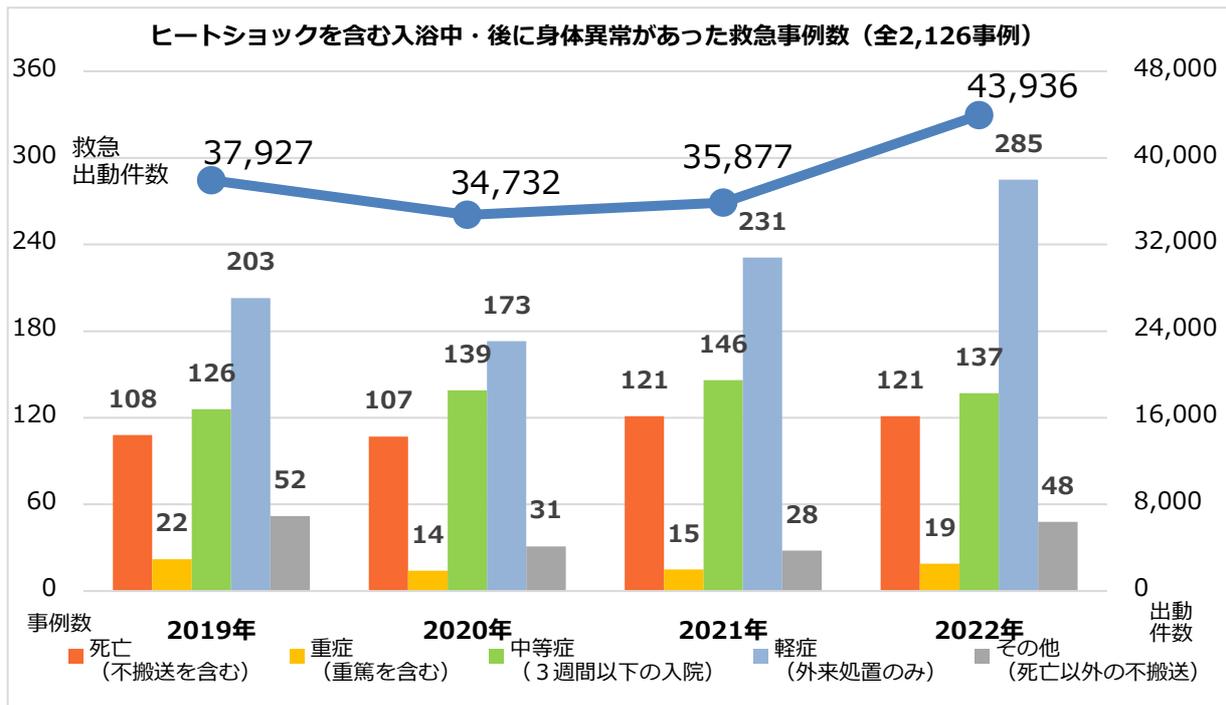
気温も下がりはじめこれからの時期、非常に多くなるのがヒートショックによる救急出動です。寒暖差による気温の変化により、生じる不調について、本消防組合では注意喚起を行うとともに、ヒートショックについて市民の皆さんに注意喚起を実施します。

### 1 ヒートショックとは

ヒートショックは、暖かい室内から寒い脱衣所で着替えた後、温かい湯船につかたりするなど、急激な温度変化によって血圧が大きく変動することで起きる健康被害です。

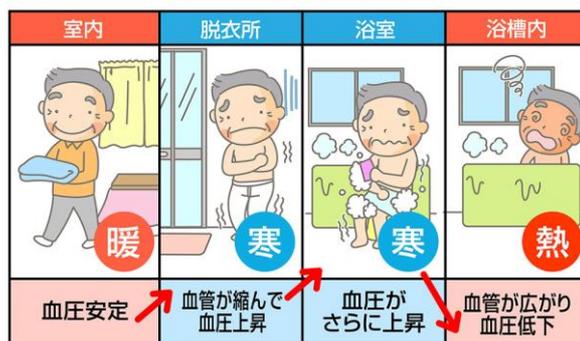
### 2 本消防組合における浴室での事故について

令和4年中の本消防組合の救急出動件数は43,936件でした。年間救急出動件数のうち、ヒートショック含む入浴中や入浴後に発生した救急事案は610件（失神、めまいや脱力感などの体調不良、浴室内外での転倒によるケガでの救急要請）このうち、心肺停止を含む重篤が140件でした。（うち約23%が、65歳以上の高齢者でした）また、610件のうち64人は、すでに死亡していることが確認されたため、不搬送となっています。



### 3 安全に入浴するための予防策

- (1) 自宅内で温度差を作らない
  - ① 脱衣所・浴室を暖める
  - ② 浴室暖房をつける
  - ③ お湯を浴室の床にまく、シャワーで浴室全体を暖める



- (2) お湯の温度はあまり熱くしない
- (3) 長風呂をしない
- (4) 体調に異変があれば、直ちに入浴を中止する（必要があれば救急要請）



### 4 注意すべき3つのポイント

- (1) 入浴中に**ヒートショック**によって心肺停止状態となると、発見が遅れ、取り返しのつかないことになる可能性がありますので、ご家族の方はこまめに声かけをするなど、ご注意を！
- (2) お酒を飲んで入浴すると、**ヒートショック**になるリスクが高くなりますのでご注意を！
- (3) 高血圧、心疾患、脳出血などの持病のある方は特にご注意を！

#### 【問い合わせ先】

枚方寝屋川消防組合

救急課

TEL 072-852-9918

企画戦略課（広報）

TEL 072-852-9906