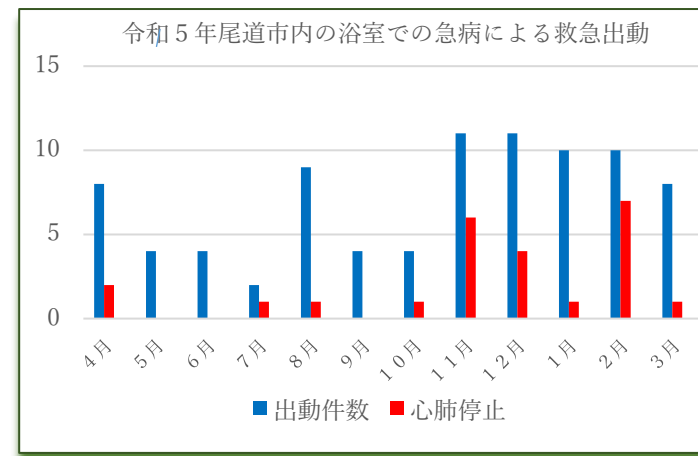




## ヒートショックに気を付けましょう！

ヒートショックは、気温の低い屋外から暖かい屋内への移動や暖かい部屋から寒い部屋への移動などによる急激な環境温度の変化によって血圧が上下に大きく変動することをきっかけとして起こる健康被害の総称で、特に冬季の入浴時に起こりやすいことが知られています。高齢になると血圧の変動が生じやすくなり、体温を維持する機能も低下するため、ヒートショックの影響を受けやすいと考えられることから、65歳以上の人は特に注意が必要です。尾道市でも、令和5年の浴室での急病による救急出動は84件ありました。その内、心肺停止は24件あり、8割が65歳以上の高齢者でした。また、高血圧や糖尿病、動脈硬化リスクがある人、肥満や睡眠時無呼吸症候群、不整脈がある人もヒートショックの影響を受けやすいため、意識して対策を心掛けましょう！



### Onomichi Stride コラム

#### ～革新の旋風を巻き起こす!? ルーキーのつぶやき～

明けましておめでとうございます。今年もこのコラムを担当させていただきますので、優しく見守っていただけると幸いです。2024年もよろしくお願いいたします。

さて、2024年の第一弾は『入浴に伴うヒートショックの予防策』についてです。

ルーキーから対策を4つ提案するので、参考にしてください☺

1. 入浴前には脱衣場と浴室を暖かくしておき、家族の人など誰かに伝えてから入浴する
2. 湯船につかる前に、シャワーやかけ湯で体を温める
3. お風呂の温度は41℃以下、湯につかる時間は10分までを目安にし、急に立ち上がらない
4. 入浴前のアルコール・食後すぐの入浴は控える

これらの対策をして、まだまだ寒さの厳しい冬を元気に乗りきりましょう！

以上！ルーキーでした！



2024.1.6



ルーキー m e m o  
日本気象協会 tenki.jp ヒートショック予報  
<https://tenki.jp/heatshock>

