



# ヒートショック



に気を付けましょう！！

## ヒートショックとは？

寒い時期になると、急激な温度変化による**血圧**の**大きな変動**が原因で、様々な健康被害が発生する可能性が増加します。

この健康被害を『ヒートショック』と言います。特に、入浴時に多く発生し、浴室内で失神して**溺れる**ことがあります。

ヒートショックを予防するために、次のことを心がけましょう！

できているか  
チェック！☑  
していきましょう！

### 脱衣所や浴室、トイレを暖かくしよう！

※それぞれ専用の暖房器具を使用し、火災に注意しましょう！

### お湯はりの最後の5分はシャワーを使い、浴室を暖めよう！

### 夕食前、日没前にお風呂に入ろう！

### 食後1時間や飲酒後は入浴を控えよう！

### お風呂の湯温は41度以下、湯につかる時間は10分を目安にしよう！

### お風呂に入るときは家族に一声かけよう！

### 手足に『かけ湯』をしてからお湯に入ろう！

### 浴槽内では急に立ち上がらない(立ちくらみ防止)！



横浜市消防局マスコットキャラクター ハマくん

## お餅に注意!!

お餅等をのどに詰まらせ窒息するという事故が多く発生しています。特に、噛む力や飲み込む力が弱くなり、詰まりかけたときに「むせる」反応が弱くなってきた高齢者の方に多く発生していますので、みなさん注意しましょう！

対策

・詰まりやすい物は、小さく切って食べやすい大きさにしよう。

・飲み物や汁物などと合わせて食事をしましょう。

※ただし、よく噛まないうちにお茶などで流し込むのは危険です。

・ゆっくりとよく噛んでから飲み込みましょう。

・周りの方も食事の様子に注意しましょう。



※食事の前にはお茶や汁物でのどを潤しましょう！



横浜市消防局マスコットキャラクター ハマくん