

○ヒートショック

ヒートショックとは、急激な温度変化により血圧が上下し、心臓や脳の血管がダメージを受けることを言います。この血圧の乱高下により、めまい・ふらつき・失神・不整脈が起こるほか、重症化すると脳内出血、脳梗塞、心筋梗塞などを引き起こします。

- ・**11月から2月**にかけての寒い季節に発症しやすくなります。
- ・特に**10℃以上の温度差がある場所**は危険です。
- ・屋内では入浴時やトイレ、屋外では除雪中に起こることが多いです。

高齢者に起こると思いがちですが、**どの年代にも起こる**ので注意が必要です。しっかりと対策をして、ヒートショックにならないようにしましょう。

○ヒートショックが起きやすい冬の入浴

- ① 暖房の効いた暖かい部屋
(血圧安定)
- ② 冷え込んだ脱衣所に移動し衣服を脱ぐ
(血圧上昇↑)
- ③ 浴室も寒いとさらに血管が収縮
(血圧がさらに上昇↑↑)
- ④ 浴槽に入り体が温まり血管が広がる
(血圧低下↓)

その結果、意識障害を起こし、浴槽で溺れる危険があります。



1. 冬の入浴ポイント

- 1) **食後直ぐの入浴や、飲酒後、医薬品服用後の入浴は避ける**

○食後直ぐの入浴は避ける

食後は消化のため胃に血液が集まり、血圧下がります。

○飲酒後はアルコールが抜けるまで入浴しない

飲酒により血管が開き血圧下がります。

○体調の悪いときや、精神安定剤、睡眠薬などの服薬後も入浴を避ける

- 2) **入浴前に脱衣所や浴室を暖めておく**

お風呂を沸かす時に、暖房設備や暖房器具などを使い脱衣所や浴室を暖めておきましょう。

- 3) **湯温は41度以下、お湯につかる時間は10分までを目安とする**

熱いお湯で入浴すると、高体温になり意識障害を起こす危険が高まります。

- 4) **浴槽に入る前かけ湯をする**

足→太もも→心臓の順にかけ湯をし、お湯の温度に体をならして、血圧の急激な変化を防ぎましょう。

- 5) **浴槽から急に立ち上がらない**

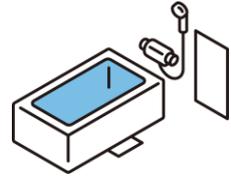
水圧が無くなり、圧迫されていた血管が一気に拡張し、脳貧血を起こし意識を失う危険があります。手すりや浴槽のへりを使って、ゆっくり立ち上がりましょう。



2. 風呂場で倒れている人がいた場合の救急対応

症状:意識がない、意識が朦朧としている、言葉がうまく出ない、激しい頭痛や胸痛、呼吸の乱れ等

1. **浴槽の栓を抜く。**大声で助けを呼び、人を集める。
2. 入浴者を浴槽から出せるようであれば救出する。
出せないときは、ふたに上半身を乗せるなどして沈まないようにする。
3. 直ちに**救急車を要請(119番)**する。
4. 両肩をたたきながら声を掛け、反応があるか確認する。
反応が無い場合は呼吸を確認する。
5. 呼吸がない場合には胸骨圧迫を開始し、救急車の到着まで続ける。
人工呼吸ができるようであれば、胸骨圧迫30回、人工呼吸2回を繰り返す。



体を冷やさないように、水分を拭き取り、タオルや毛布をかけ保温しましょう。

○雪かき・雪おろしでのヒートショック

暖かい家の中から寒い屋外に出るだけでも、ヒートショックの危険があります。

寒さにさらされ、血圧が上がった状態で、雪かきや雪おろし作業をすることにより、さらに血圧が上がります。



【外での作業ポイント】

- ・ **重ね着などをし、しっかりと防寒対策をする。**
- ・ 重い雪は一度に持たず、少量ずつ分けて運ぶ。
- ・ 休憩しながら行う。温かい飲み物で水分補給を行う。
- ・ 可能であれば、1人で行わず2人以上で行う。



○一般財団法人日本気象協会 tenki.jp 「ヒートショック予報」

(<https://tenki.jp/heatshock/>)

気象予測情報にもとづく、家の中でのヒートショックのリスクの目安になります。
ご活用ください。



二次元コード

【ヒートショック予報マーク例】



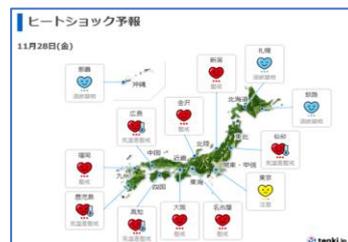
警戒



気温差警戒



冷え込み警戒



※イメージです

ご感想、お問い合わせ、リクエストがございましたら、福利課福利健康班までお願いします。

メールアドレス: hukuruf@pref.miyagi.lg.jp



【令和7年度 教育庁本庁の衛生管理目標(1月~3月)】

※ 本庁の衛生管理目標ではありますが、本庁以外の所属でもご活用ください。

からだの目標 『朝日を浴び、体内時計を整え、快適睡眠』

こころの目標 『仕事も佳境に入る頃。一人で抱え込まずに相談を。』