

冬場の入浴に 危機迫る！？



冬場の入浴 ヒートショックにご注意

それは、 ヒートショック

ヒートショックとは、寒い脱衣所から暖かい浴室に入ったときなど、急激な温度変化で血圧が大きく変動して脳卒中や心筋梗塞を誘発、意識障害などが起きる現象のこと。冬場の冷えこんだトイレ、洗面所など極端な温度差がある場所は危険です。特に入浴中はヒートショックによる急死が多く発生しています。



ヒートショック 対策

- ① 脱衣所や浴室は暖める
- ② 湯温は41℃以下に設定
- ③ 入浴する前は、家族にひと声かける
- ④ 飲酒後の入浴は控える
- ⑤ 入浴前と入浴後は、しっかりと水分補給



問 銚子市消防署 ☎ (22)0119