

# 防げ! ヒートショック

冬には温かい部屋から寒い場所への移動など、急激な温度変化によりヒートショックが起こりやすくなります。特に浴室での救急事案が増えています。

入浴中の死者数は  
年間約2万人!

問い合わせ

消防本部 ☎20・1119

## ヒートショックを予防するには

1



### 脱衣所、浴室を暖める

部屋間の温度差が大きいほど血圧の変動も大きくなります。

2



### 温度は41度以下に

浴槽の湯温が高いと心臓に負担がかかり、リスクが高まります。

3



### 入浴前に同居者に一声

何かあっても、同居者がすぐ発見し処置できます。

4



### 飲酒後の入浴は避ける

飲酒すると血管が拡張して血圧低下を起こし、体の反応も低下して転倒しやすくなります。

65歳以上の高齢者や高血圧・糖尿病などの持病がある人は要注意！

みんなでしっかり予防しましょう。

## 今月のテーマ「旅行中・帰省中の備え」

令和6年元日に発生した能登半島地震では、旅行中や帰省中の人が多く被災しました。災害はいつどこで起きるかわかりません。自宅で備えていても、外出中に被災する可能性があります。

年末年始は外出の機会が増える時期です。スマートフォンのモバイルバッテリーなどの防災グッズを携帯し、旅行中や帰省中の災害にもしっかりと備えましょう。

また、帰省者や友人を迎える側も、防災食の備蓄、家具の固定など家族や友人の命を守る準備を整えておくことが大切です。

### 旅行中・帰省中の備えのポイント

- 家族で安否確認の方法を決めておく
- モバイルバッテリーを携帯する
- 宿泊先では、非常口や避難経路を確認しておく
- 天候を考慮し、無理のない計画を立てる



問い合わせ

危機管理課

☎24・8150

始まる防災  
わたくしから  
備えのススメ

vol.11