

名探偵エイトの「こうなる前に」



今月のテーマ

お家の中の 温度差に気を付けて!

この時期は特にご注意

ヒートショックとは

温度差によって血圧が急激に変動し、心臓や血管に異常が生じて起こる症状。症状は、めまい・立ちくらみ・失神・脳卒中・心筋梗塞など

市内の救急車の出動件数が増えています

令和6年

年間最多160,212件

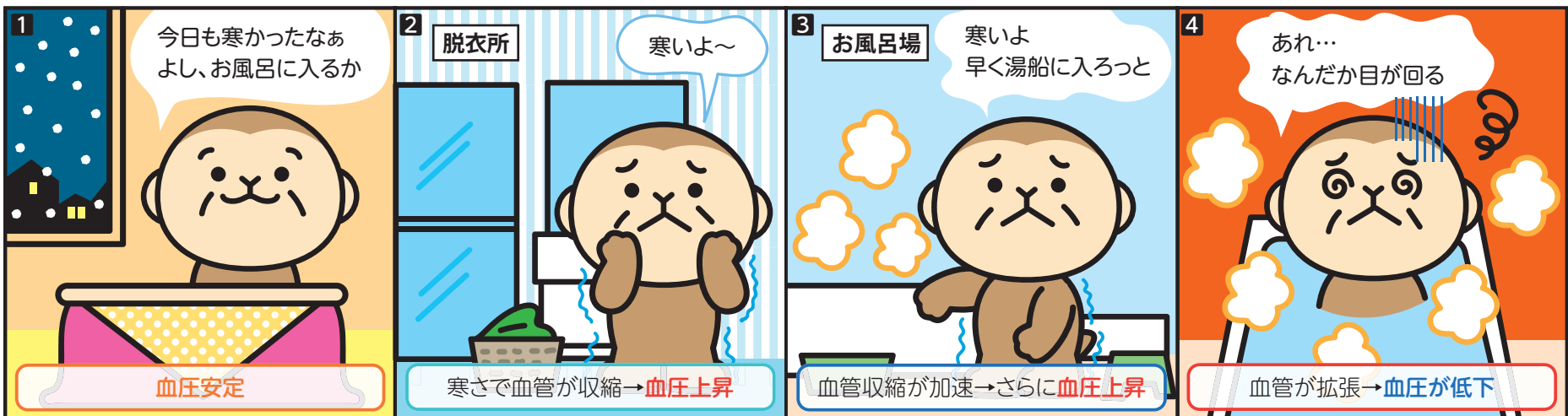
令和6年12月

月間最多16,079件



今月の相談者
サル田さん(67歳)

「冷え込む日に熱々のお風呂、入っていませんか?」の巻



消防局
救急課の
いしだ
石田さん

教えて!石田さん

ヒートショックの原因は、急激な温度変化による血圧の変動です!

寒い 血管が収縮 血圧が上昇



温かい 血管が拡張 血圧が低下

急な温度変化は
心臓や血管の負担に



ステップ1 あなたのお家の寒いところをチェックして対策を知ろう

☑ 脱衣所・浴室

⚠ 外気温が10℃を下回る日は冷え込むため、要注意!戸建て住宅・マンションともに注意



【対策】

- 入浴前に暖房器具で暖める
- 入浴前後に水分補給することで、脱水を防ぎ血圧を安定させる
- かけ湯をしてからゆっくり入湯
- お湯の温度は41度以下で、汗ばむ程度で出る など

☑ トイレ

⚠ 温度差のほか、排せつ時の血圧変動にも要注意!



【対策】

- 暖房器具で暖める
 - 便座を温める ●ゆっくり立つ
 - ひざかけを使う など
- ヒートショック予報を見て、予防しよう



廊下や台所も寒くなりがち!
暖房をつけたり、
上着を羽織ったりしよう



ステップ2 知っておこう! #7119(救急安心センターなごや) 相談無料 24時間365日対応

急な病気やけがで、救急車を呼ぶのか?病院に行くべきか?など迷ったときに、看護師などからアドバイスを受けることができる電話相談窓口

対象 市内に在住か滞在している方

急な病気やけがで相談したいとき



#7119
固定電話や携帯電話で電話できます
【24時間受付】

相談が必要なとき

音声ガイダンスが流れます

救急電話相談



常駐の看護師が対応をアドバイス

緊急性が高いとき

緊急通報(119)
※改めて119番にかけください

子どもの場合→

小児救急電話相談(#8000)などをご案内

応急処置

看護師による応急処置の助言を受けられます

医療機関を案内

愛知県救急医療情報センター(052-263-1133)をご案内



こんな症状がある時は、迷わず119番だよ!

- 突然の激しい頭痛
- 激しい胸の痛み
- 呼びかけても全く反応がない
- 大量の出血を伴うけが など

この時期に
気をつけたいこと
を動画で確認!

