

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

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

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

消防局
救急課の
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°C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浴
- お湯の温度は41度以下、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



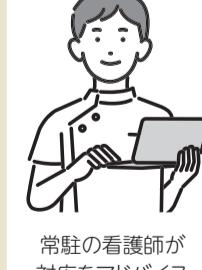
7 1 1 9

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

医療機関を
案内して
欲しいとき

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
緊急性が低いとき
子どもの
場合

緊急通報(119)
※改めて119番に
かけてください小児救急
電話相談
(#8000)
などをご案内看護師による
応急処置の助言
を受けられます愛知県救急
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
伴うが など

この時期に
気をつけたいこと
を動画で確認!

