

冬場に多発!

# 温度差で起こる ヒートショック



ヒートショックとは、急激な温度の変化によって、血圧の急激な上昇や下降、脈拍が急に早くなったりする状態のことをいいます。

寒いときに暖かい部屋から寒い廊下やトイレなどに行くと、「ゾクゾク」としたことはありませんか?これもヒートショックの一種です。

これからの時季、入浴中に意識を無くしたり、トイレで倒れるなどして救急車を要請するケースが増えてきます。

予防対策をしっかりとって、ヒートショックを防ぎましょう。

## 心当たりのある方はご注意ください!

- 65歳以上
- 高血圧や糖尿病、動脈硬化がある
- 肥満気味や、不整脈がある
- 一番風呂に入ることが多い
- 熱いお風呂が好き
- 飲酒後にお風呂に入る



## 体の中ではこんな変化が!



急な病気の発症や意識を失うことも...

## 自分でできるヒートショック対策

- ① 暖かい部屋から出るときは、体を冷やさないように厚着をする。
- ② トイレや洗面所などの窓は閉めて、カーテンを取り付けるなどして室温の低下を防ぐ。
- ③ 入浴時は、服を脱ぐ前にシャワーで風呂場全体を暖めておく。
- ④ 高齢者や高血圧の人は一番風呂を避け、家族が入浴した後など風呂場が暖かいときに入浴する。
- ⑤ 湯船に漬かる前に手足にかけ湯などをして、心臓にかかる負担を減らす。
- ⑥ 高齢者や心臓に疾患のある人が入浴しているときは、家族が時々声掛けする。

## 救急医療情報キットを 設置しませんか!

救急医療情報キットとは筒状の容器に救急情報を記入したものを、冷蔵庫に保管しておくというもので、救急隊員が現場に駆け付けたとき、自宅に1人である方などが、意識を失っていたり、話ができない状態のときに救急に関する情報を知るためのもので、消防局では、1人暮らしの高齢の方などを対象に設置を勧めています。

救急情報とは、持病や既往歴、かかりつけ医や緊急連絡先などで、迅速、確かな救急搬送の手助けになります。

設置は無料です。万が一の事態に備え、救急医療情報キットをご活用ください。

問合せ先/  
薩摩川内市消防局 警防課警防救急係  
☎(22)0125



## 令和2年 出初式開催!

新春の恒例行事である薩摩川内市消防出初式を令和2年1月5日(日)に3会場で行います。

消防車のパレードや消防団員の訓練披露、一斉放水などに加え、川内会場では梯子乗り・木遣り歌など披露します。

- 【川内会場】  
西開聞町 川内川河川敷
- 【上甕会場】  
里町里 里中学校 校庭
- 【下甕会場】  
下甕町長浜 長浜緑地公園



## 用火 心の

# 住宅からの火災を 防ぐために!



編集/薩摩川内市消防局予防課 <http://www.satsumasendai-fd.jp>

薩摩川内市消防局

検索



これからの寒い季節を迎えるに当たり、暖房器具などを取り扱う機会が今後ますます増えていきます。

住宅からの火災は、死者の発生する割合も高く、特に65歳以上の高齢者が約7割を占めており、大切な財産や思い出を失うなど、その後の生活への影響も大きくなってしまいます。

住宅火災の原因の主なものは、日頃から気を付けることで、予防することができるものもあります。

主な出火原因ごとの特徴と防ぐポイントをまとめてみましたので年末の大掃除などでチェックしてみましょう。

## 原因別の火災を防ぐポイント

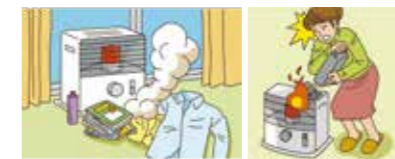
### こんろ<sup>による</sup>火災

- ・調理中は火のそばから離れない
- ・コンロ周りは整理整頓、こまめな清掃を心掛ける
- ・火が鍋底からはみ出さないよう調節する
- ・安全機能付きこんろを使用する
- ・ゆったりとした服での調理は着衣着火する危険があるので避ける



### ストーブ<sup>による</sup>火災

- ・周囲に燃えやすい物を置かない
- ・ストーブの近くで洗濯物を乾かささない
- ・スプレー缶などを近くに置かない、近くで使用しない
- ・給油は火を消してから行う
- ・燃料は絶対に間違えないようしっかり確認する
- ・外出、就寝時は必ず消す



### 電気<sup>による</sup>火災

- ・たこ足配線をしない
- ・コードの上に家具などを置かない
- ・コンセントをしっかりと差し込む
- ・コンセントの上にたまったホコリを取る
- ・傷んだ配線は新しいものに交換する
- ・電子レンジで必要以上長く加熱しない



## イザ!というときのために設置を!

### 住宅用火災警報器

火災を早期に発見し、知らせることで大切な命を守ります。寝室や2階以上に寝室がある場合は階段にも設置しましょう。電池の寿命の目安は10年です。定期的に正常に作動するか点検しましょう。



### 消火器

火災の初期消火に非常に有効です。住宅用の小型で軽量なものや、片手で使用できるスプレー式のものもあります。

