



石神井警察署



03-3904-0110 防犯係

冬季に多発する高齢者の入浴中の突然死

急死に至るヒートショック

ヒートショックとは

- ① 急激な温度変化がもたらす身体への悪影響をいいます。
- ② 寒い脱衣所で衣服を脱いだ後、入浴して熱いお湯につかると急激な温度変化によって、血圧が上下に大きく変動して**失神**や**脳卒中**、**心筋梗塞**等が起こって、入浴中に**急死する危険**があります。

ヒートショック防止

- ① 入浴前に脱衣場や浴室を暖めましょう
浴室の扉を開けて脱衣場を暖める、お風呂の蓋を開けておく、お湯を浴室の床にまく、シャワーで浴室全体を暖めるなど
※ 脱衣場内で石油ストーブは厳禁。火災の危険あり。
- ② お湯の温度をあまり熱くしない。10分以上の長風呂をしない。
- ③ 食後すぐの入浴や飲酒後、医薬品服用後の入浴は避けましょう
- ④ 同居者がいれば、入浴前に一声掛ける。

家族等が入浴中等にヒートショックになった場合

○お湯に沈んでいる時は栓を抜く ○直ぐに119番通報



犯罪被害や交通事故のないまちづくりのための「3K」

Ⓚ高齢者とⓀ子供へのⓀ声かけ
にご協力をお願いします！

～おかしいな！と感じたら110番～

警視庁石神井警察署