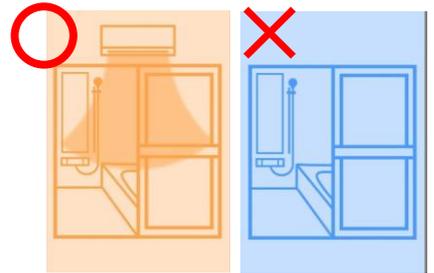


## 心筋梗塞の引き金になる「ヒートショック」は、寒い冬に多発！

ヒートショックが起こりやすい場所……それは「浴室」です。  
5つの対策を行って、ヒートショックを未然に防ぎましょう！

### 今すぐ実践！ ヒートショック対策 ～5選～

- ① 入浴前に脱衣所と浴室をあらかじめ暖める
- ② 風呂の温度(湯温)は41度以下の設定に
- ③ 湯船につかる時間は10分までを目安に
- ④ 食事直後・入浴前のアルコールはNG
- ⑤ 入浴前後にコップ1杯の水分補給を



#### ヒートショックとは？

暖かい部屋から寒い部屋への移動など、温度の急な変化がからだに与えるショックのこと。心筋梗塞のきっかけになるといわれています。ヒートショックを起こしやすいのは、浴室以外でも冬場の冷え込んだトイレ・洗面室など、極端な温度差がある場所です。



### 知っておくと安心！～ヒートショック状態の人への対処法～

浴槽の中で気を失っていたり、ぐったりしているのを発見した場合…

- ① まずは救急車を呼びつつ、浴槽のお湯を抜きましょう。
- ② 身体を浴槽から引きあげましょう。
- ③ 気道を確保し、安静にさせ、必要に応じて心肺蘇生などの応急処置をできる限り行いましょう。

さらに可能であれば…



まずは救急車を呼び、その後にできることを行うことが肝心です。

