



ヒートショックの予防

ヒートショックとは、急激な温度変化による血圧の変動で、身体の不調を引き起こす現象です。寒い時季の入浴などで発生することが多く、**心筋梗塞**や**脳卒中**を起こしたり、意識を失い溺れてしまう危険性もあります。特に、高齢の方や、持病に高血圧、糖尿病などがある方は注意が必要です。

◎予防のポイント

- ・暖房器具やシャワーなどで、脱衣所と浴室の**温度差をなくす**
- ・入浴の前には水分補給をする
- ・体調の悪いとき、飲酒したときなどは入浴を控える
- ・入浴時は家族へひと声掛ける
- ・浴槽内で急に立ち上がらない



冬季間の事故や病気の予防！

窒息の予防

窒息は、食べ物などがのどに詰まって呼吸ができなくなる状態で、最悪の場合死亡に至るケースもあります。**両手でのどをつかむ**・声が出せない・顔色が青くなってきた場合には、のどに何かが詰まっている可能性があります。



◎予防のポイント

- ・餅などの詰まりやすい食べ物は細かく切り、よく噛んでゆっくり食べる
- ・食べ物は一度にたくさん口の中に入れない
- ・乳幼児の口に入るようなものを手の届くところに置かない



◎詰まった異物を取り除く方法

意識がある場合にはまずは次の順番で対応しましょう!!

- ①本人に咳をさせる
- ②背部叩打法
- ③腹部突き上げ法 ※妊婦・乳児に対して行ってはいけません。

意識がなくなったらすぐに心肺蘇生をしましょう!!

