

救急だより

# ピーポ



編集・発行/さつま町消防本部

〒895-1816 さつま町時吉366 Tel 52-0119 Fax 53-0119  
E-mail shobo@satsuma-net.jp 発行 令和4年9月

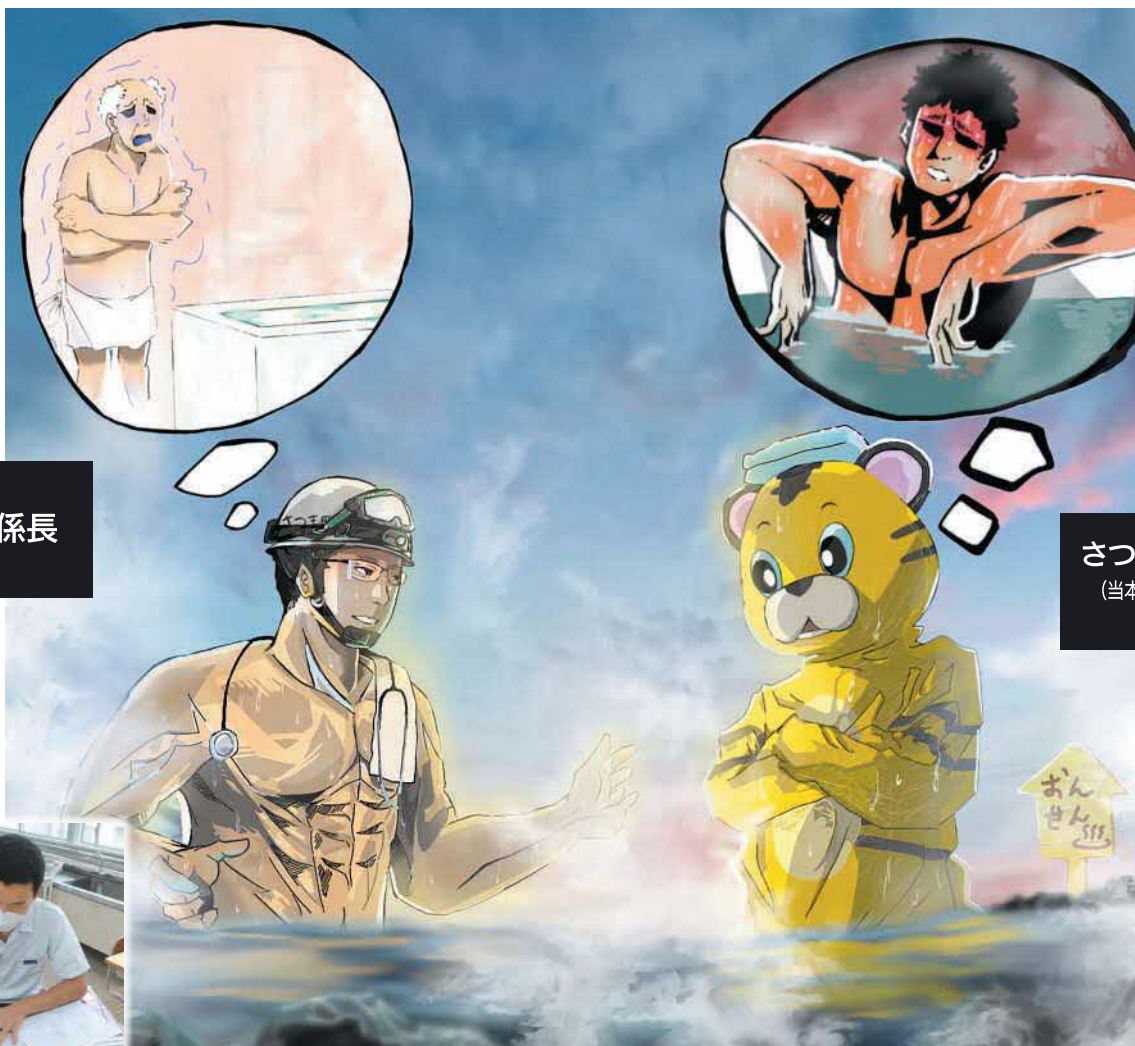
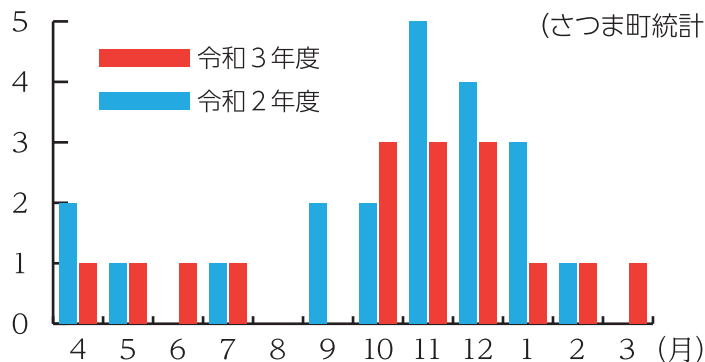
**注意**

## 10～1月は入浴中の救急出動が多くなる!

さつま町では年間約1,100件の救急出動件数がありますが、その中で気になるデータがあります。それは、「入浴に関する救急出動」が10月から増え始める、ということです。2月から9月までの間においては1～2件と少ないにも関わらず、なぜ10月から入浴に関する救急出動が増加するのか…。

温泉仲間であり当消防本部のマスコットでもあるさつまタイガーと救急係長の入浴に関する話を聞いて、なぜグラフのような結果になるのか、また、その対策について考えてみましょう。

(件) 令和2・3年度中における入浴に関する救急出動件数 (さつま町統計)



救急係長

さつまタイガー  
(当本部オリジナル  
キャラクター)



イラスト作成：太刀鉾 竜星さん (宮之城 3年美術部)



## 寒い季節になると入浴に関する救急出動が多くなるのは、なぜなんだろう？

ひとつは「ヒートショック」があると思うんだ！

ヒートショックとは、急な気温の変化によって血圧が急激に上下し、脳卒中や心筋梗塞などを引き起こすことを言うんだ。

冬場に暖かい部室から寒い浴室に行くと、ブルブルと震えてしまうことってあるよね。このとき、身体は寒さに対応するために血圧が上昇し、その後、暖かい浴槽に入ると急に身体が温まるため、血圧が下降する。

だから寒い季節の入浴はヒートショックを引き起こしやすくなるんだ。

## たしかに今の説明で寒い季節にヒートショックになることは納得できるけど、なぜ、まだ寒さが厳しくはない10月から救急出動が増えるのだろう？

そこが気になるんだね…もうひとつ「湯どけ」ということが考えられる。秋の涼しい気候になると浴槽にお湯を張って、つい長風呂してしまいたくなるものだけど、そのことにより脱水症状を引き起こしやすくなるんだ。

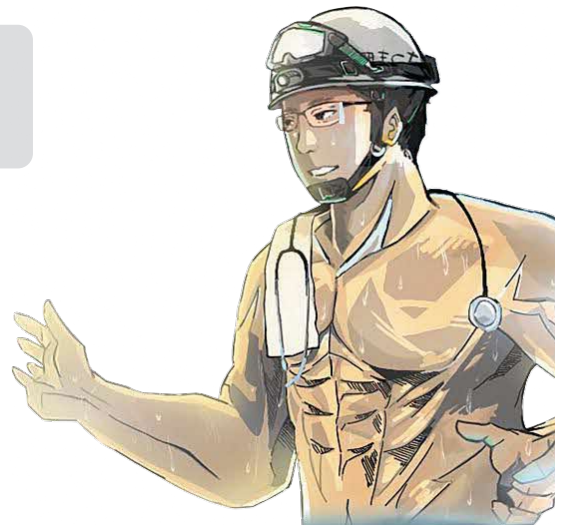
※湯どけ：鹿児島弁。長時間の入浴により脱水状態になること。(=のぼせる)

## なるほど。では、「ヒートショック」や「湯どけ」にならないためには、どうしたら良いんだろう？

そうだね。まずは脱衣所や浴室に暖房器具を設置するなどして家の中の温度差を小さくしたり、お湯の温度は38～40℃程度のぬるめのお湯から入り、熱いお湯を足して徐々に身体を温めたりすることが大切だよ！

また、浴槽から出る際は、立ちくらみを予防するためにも、ゆっくり立ち上がるようにしたほうが良い！

もちろん入浴前後に水分補給をすることも忘れずに！



## 消防本部の救急係長にインタビュー



通常、入浴に関する救急出動は「ヒートショック」という寒くなった時期によく発生するものが考えられます。しかし、町内における統計をみると10月から入浴に関する救急出動が多くなっていることが分かります。これは、「ヒートショック」だけでなく「湯どけ(のぼせ)」なども考えられる要因ではないでしょうか。

一般的には、寒い時期からの対策と思われがちな2つの症例ではありますが、わたしたちは統計から学び、気候に応じてそれぞれが体調を考慮しながら対策をすることが大切です。

適切な入浴方法を理解し、体調を崩してしまうことがないように気を付けましょう。



救急係長  
河野 秀樹