

# ヒートショックが起きる原因

入浴中の事故が起こる主な原因として考えられているのは、**ヒートショック**です。

ヒートショックは、暖かい部屋から寒い部屋への移動などによる急激な温度の変化によって、**血圧が上下に大きく変動**することをきっかけにして起きます。

入浴時に、暖かい部屋から寒い脱衣所や浴室に入ること、熱い湯船に浸かることで、**血圧が急変動し、意識障害や不整脈等**を起こし、**浴室での転倒や浴槽で溺れる**ことにつながっていると考えられています。



また、長時間熱い湯船に浸かることで**発汗による脱水(熱中症のような状態)**と**血液が固まりやすい状態**を引き起こし、入浴中の事故につながると考えられています。

## 浴槽でぐったりしている人(溺れている人)を発見したら…

- 

浴槽の栓を抜く。大声で助けを呼び、人を集める。
- 

入浴者を浴槽から出す。  
(出せないようであれば、溺れないようにする。)
- 

直ちに救急車を要請する。
- 

肩をたたきながら声を掛け、反応があるか確認する。
- 

呼吸がない場合には胸骨圧迫を開始する。
- 

人工呼吸ができるようであれば、胸骨圧迫30回、人工呼吸2回を繰り返す。

いざというときの為に応急手当を覚えましょう