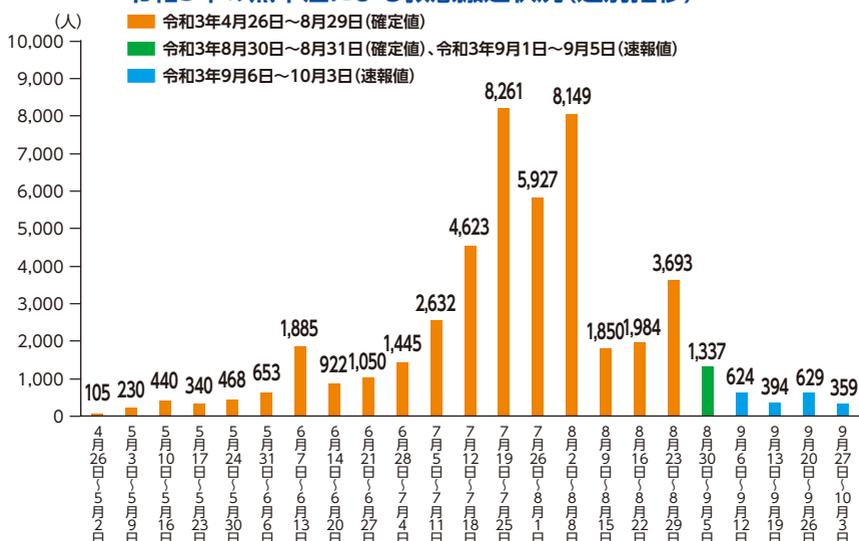


季節による家庭内事故の特徴

1 夏季(夏期間)は熱中症に注意

地球温暖化などの影響による都市部の平均気温上昇に伴い、熱中症となる人が増えています。

令和3年の熱中症による救急搬送状況(週別推移)



出典：日常生活における熱中症予防(第2版; 2021年), 日本生気象学会

- ・唇やのどが渴いてきたな、と感じたら**コップ半分程度の水**を飲みましょう。
- ・たくさん汗をかいたときには汗で失われたミネラルを補うためにスポーツドリンクなどで**塩分や糖分**を摂りましょう。
- ・衣服の襟元や袖口などに適度に**ゆとりのある衣類**を着用しましょう。
- ・窓に日射断熱フィルムを使用したり、すだれで**日よけ**をしましょう。
- ・運動は、朝や夕方の**涼しい時間帯**で行うようにしましょう。気象庁で発表している暑さ指数(WBGT)も参考にしてください。暑さ指数が28を超えると熱中症になる方が多くなるといわれています。

<https://www.wbgt.env.go.jp/wbgt.php>



2 冬季(冬期間)はヒートショックに注意

寒さや著しい温度差により血圧変動が生じ、身体に大きな負担がかかった状態をヒートショックといいます。

ヒートショックは寒い脱衣所からの入浴や、暖かい居室から寒い玄関への移動で起きやすく、心筋梗塞や脳梗塞などの引き金になることがあります。

- 部屋と部屋の温度差が大きにならないように気をつけましょう。
- 浴室や脱衣所、トイレの温度は **22℃以下**にならないように注意！
あらかじめ浴室を温めておいたり、小さな暖房器具を置くなど工夫しましょう。
- 日ごろ過ごす時間の多い場所や、浴室・トイレなどに室温計を設置することをオススメします。

入浴時の血圧変化と疾病リスク

