



広報きたやまPOLICE

発行
北山警察官駐在所
平澤 貴樹

ヒートショックにご注意を！

ヒートショックとは？

気温の変化によって血圧が上下し、心臓や血管の疾患が起こることをヒートショックといいます。

この血圧の乱高下に伴い脳内出血や心筋梗塞を引き起こします。入浴中に急死したと推定される死亡死者数は、交通事故死者数(約2700人)を大きく上回り約1万9000人だそうです。

ヒートショックを防ぐための7つのポイント

- ・お風呂に入る前の湯はり時に浴室を暖めましょう。
- ・脱衣室も事前に暖めておきましょう。
- ・お風呂のお湯はりの温度は41℃以下に設定しましょう。
- ・入浴前には家族に一声掛けましょう。
- ・入浴前に水分を取りましょう
- ・湯船に入る前にかけ湯をしましょう。
- ・湯船に浸かる時間は、10分以内にしましょう。



凍結路の交通事故防止

冬期は、積雪、凍結によるスリップ事故が多発します。

次の点に注意して運転しましょう。

- ・積雪や凍結した道路では、スピードを控えめに、車間距離をいつもより取りましょう。

また、急ブレーキ、急ハンドル、急加速など急の付く行為はやめましょう。

- ・積雪のない道路でも、橋の上や山間部の日陰では、凍結しているおそれがあります。速度を十分に落として慎重な運転を心がけましょう。

