

# ヒートショックにご注意!!

## ヒートショックとは?

気温の変化によって血圧が上下し、心筋梗塞や脳梗塞などを引き起こす現象がヒートショックです。主に家の中の温度差により、引き起こされると言われています。

ヒートショックでの死因の大半は溺死で、入浴中の意識障害により浴槽で倒れ、沈み込んで溺死するというパターンが多いと言われています。

## どんな時期に、どんな人に起こりやすいの?

家の中で温度差が生じやすくなる、11月～2月までの冬期間に起こりやすいと言われています。起りやすい人の特徴として、

- 65歳以上の高齢者
- 高血圧・糖尿病・動脈硬化の症状がある方
- 肥満・睡眠時無呼吸症候群・不整脈などの基礎疾患がある方が主に挙げられており、他にも食

事や飲酒後に入浴する方や、入浴時間が長い方が挙げられます。

## 予防対策は何をすればいいの?

ヒートショックによる事故を防ぐには、次の①～⑤を守りましょう。

- ①脱衣所や浴室に暖房器具を設置し、家の中の温度差を無くす。(温度差を無くすことで、血圧の変動を少なくする)
- ②お風呂の温度を41℃以下(38℃～40℃)にする。(熱いお湯に浸からない事で、心臓への負担を軽減させる)
- ③食後1時間以上空けてから入浴し、お酒を飲むなら入浴後に。(食後や飲酒後は、血圧の変動が大きくなりやすいため)
- ④入浴前後に水分補給をする。(汗をかくと血液がドロドロになり、脳梗塞・心筋梗塞のリスクが高くなる)
- ⑤入浴前に家族に一声かけて、入浴中であることを周知する。

## 事故が起ってしまったら?

万が一浴槽で溺れ、意識が無くなっているのを発見した場合、まず浴槽のお湯を抜き、119番通報してください。

その後、可能であれば浴槽から引きあげ、消防署通信員の指示に従い、心肺蘇生法などを実施してください。

## 救急講習を行っています

ヒートショックによる事故などに備えるため、消防署では心肺蘇生法やAEDの使い方や学べる救急講習を行っています。少人数や短時間でも対応できますので、興味のある方は消防署へお問い合わせください。

## 【問い合わせ】

南空知消防組合消防署  
生活安全課救急救助係  
☎0150



## 消防設備士試験

### ◆試験日

令和4年2月6日(日)

### ◆試験場所・種類

札幌市

甲種特類・甲種(第1～5類)、

乙種(第1～7類)

### ◆受講資格

甲種特類・甲種は制限あり

乙種は制限なし

### ◆受付期間

電子申請

12月14日(火)～24日(金)

書面申請

12月17日(金)～27日(月)

### 【申請書請求先・問い合わせ】

南空知消防組合消防署

生活安全課予防係

☎0150

消防試験研究センター

北海道支部

☎011(205)5371

※新型コロナウイルス感染症対策のため、日程などが変更される場合があります。詳細は消防試験研究センター北海道支部のホームページでご確認ください。



消防試験研究センター  
北海道支部

# ～功績をたたえて～

## 令和3年度町政功労者表彰

令和3年度栗山町政功労者表彰式が11月18日、カルチャープラザ「Eki」で行われ3人が表彰されました。受賞者代表の伊達佐重さんは「今回の受賞を契機に、これからも3人それぞれの立場で、ふるさと栗山の輝かしい未来を願っています」と話していました。

### 【自治功労者表彰】

伊達 佐重さん  
(元栗山町議会議長)

### 【教育功労者表彰】

湯地 定暁さん  
(栗山町元教育委員会教育委員長)  
梶 良行さん  
(北海道介護福祉学校学校医)



## 令和3年度北海道社会貢献賞

町民生委員児童委員協議会の月輪淳裕会長(角田)が、令和3年度北海道社会貢献賞を受賞し、10月29日、役場で伝達式が行われました。同賞は民生委員児童委員として15年以上活動し、その功績が認められた方に贈られる表彰で、月輪会長は約22年にわたり、地域の見守りや相談などに貢献されています。月輪会長は「この受賞は通過点で、コロナ禍で外出する機会が減った人などに、引き続き声をかけていきたい」と話していました。



## 令和3年度法務大臣表彰

町人権擁護委員の井上善晴さん(松風3)が、令和3年度法務大臣表彰を受賞し、11月15日、役場で伝達式が行われました。井上委員は3期12年にわたり、人権相談や人権啓発活動に積極的に取り組まれているほか、平成28年からは岩見沢人権擁護委員協議会の事務局長としても活躍されています。井上委員は「最近では新型コロナウイルス感染症対策のため思うように活動できていないが、人権啓発をはじめ、可能な限り取り組んでいきたい」と話していました。



## 令和3年度火災予防絵画コンクール

令和3年度火災予防絵画コンクール(南空知消防組合消防本部主催)で、町内の小学生3人が優秀賞を受賞しました。子どもたちから火災予防の意識を育てることを目的に実施。11月1日は國田睦貴さん(継立小学校2年)、2日は山崎楓牙さん(栗山小学校1年)、10日は萩山綾音さん(角田小学校1年)に、三田文彦消防署長から表彰状を贈呈。國田さん(写真)は「本物の消防車を見ながら、車のライトなどをうまく描けました」と話していました。

