

事故の9割が
65歳以上

入浴時のヒートショックに注意!

ヒートショックの予防と対応を正しく理解し、安全に入浴しましょう。

問 消防局救急課 (☎ 025-288-3260)

ヒートショックとは

急な温度変化で血圧が大きく変動して起こる健康被害のことです。失神や心筋梗塞、脳梗塞などを引き起こし、死に至ることもあります。

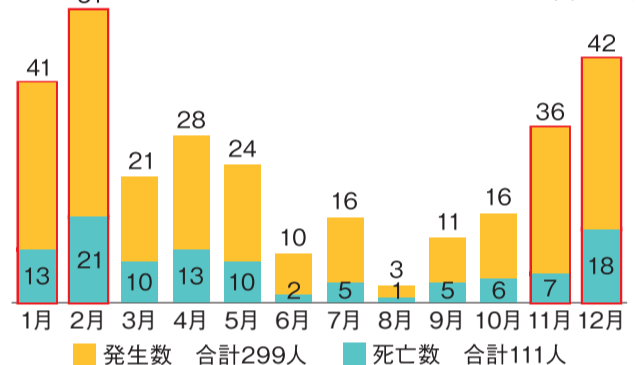
65歳以上の高齢者や高血圧、糖尿病、不整脈などの持病がある人は注意が必要です。

入浴時は特に注意

新潟市内の入浴中の体調変化による事故件数は毎年250件以上で、100人以上が亡くなっています。事故の主な原因はヒートショックによるものです。

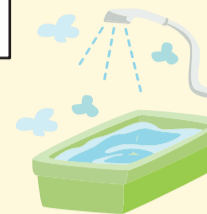
11月～2月は、部屋の温度差が大きくなるためヒートショックによる事故が最も起きやすくなります＝**グラフ**＝。「予防のポイント」を参考に入浴し、冬を健康に過ごしましょう。

平成30年 新潟市内の入浴時の事故発生件数と死亡人数(月別) 単位:人



予防のポイント

- ① あらかじめ脱衣所と浴室を暖める
浴室に暖房がないときは、浴室に熱いシャワーをかけると暖まります
- ② 飲酒後や食後すぐには入浴しない
- ③ 体調が悪いときや、薬を飲んですぐには入浴しない
- ④ 湯温は41度以下、浸かる時間は10分までを目安にする
- ⑤ 浴槽から急に立ち上がらず、手すりや浴槽の縁をつかんでゆっくり立ち上がる



部屋の温度差を少なくすることが大切です



救急ステーション 吉田 隊員

ヒートショックになったら

●軽度

| | |
|----|---------------------|
| 症状 | 目まい、立ちくらみ |
| 対応 | 安静にして症状が治まるのを待ちましょう |

●重度

| | |
|----|---|
| 症状 | 意識障害、胸の痛み、頭痛、嘔吐、立ち上がれなくなるなど |
| 対応 | 浴槽で動けない・意識がない人を見つけたら、次の行動をとってください ①すぐに 119番通報 する ②鼻と口が湯の中に入らないようにあごを手で支えながら、浴槽の栓を抜く ③浴槽からゆっくりと体を引き上げて横に寝かせる ※呼吸をしていないときは心臓マッサージをする |

応急手当の方法を学ぼう

消防局では応急手当講習会を毎月開催しています。万が一に備え、正しい応急手当の方法を学びましょう。
※1月の講習会日程は別冊情報ひろば2面に掲載

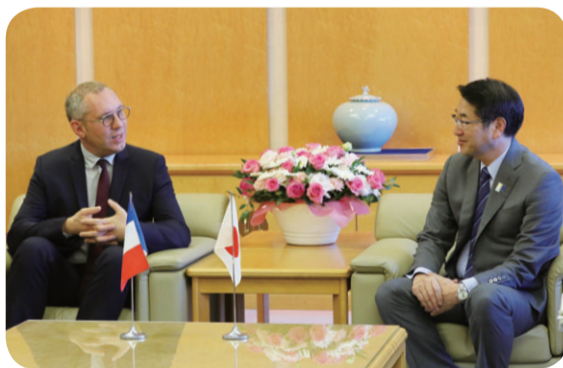
フランス ナント市との交流さらなる発展へ

新潟市とナント市はこれまで市民同士の交流に加え、音楽や踊りなどの文化交流を進めてきました。ことしの姉妹都市提携10周年を契機に、食をはじめとする経済分野での交流も進めていきます。 問 国際課 (☎ 025-226-1678)

ナント市代表団が新潟市に訪れました

10月26日～29日に、ナント市のソブザック副市長(写真左)をはじめとする代表団が新潟市を訪れました。

28日には市役所を訪れ、中原市長とこれからの両市の交流について意見を交わしました。ソブザック副市長は「新潟市で行われている食の見本市『フードメッセ』などの催しを通して、ナント市の食材を新潟市民の皆さんに紹介していきたい」と話しました。中原市長は「これまで続けてきた文化交流を充実させるとともに、経済交流を拡大していきたい」と意気込みを語りました。



市報にいがた 8月4日号で同市の特集記事を掲載 ▶



ナント市の特産品 ミュスカデワイン

フランス北西部のロワール川下流に位置し、西岸海洋性気候で自然豊かな同市の特産品です。

✧ミュスカデワインとは

ミュスカデという白ブドウで作られた辛口のワイン。酸味があり、柑橘系のすっきりとした味わいが特徴で、魚介料理に合います。



フランスワインの豆知識

フランスのワインはワイン法という法律で生産地域や使用品種などが定められています。ミュスカデワインはナント市を中心とした地域のみで作られています。