



冬場はヒートショックに要注意!!

■ヒートショックとは

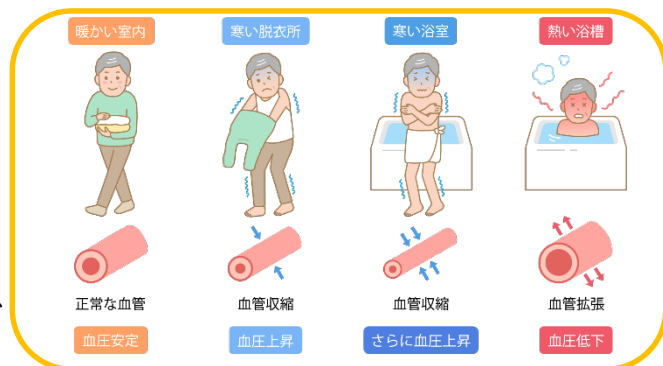
気温の低い屋外から暖かい屋内への移動や、暖かい部屋から寒い部屋への移動などによる急激な環境温度の変化によって、血圧が上下に大きく変動することをきっかけとして起こる、健康被害の総称です。ヒートショックが原因となり亡くなることもあります。

■特に注意が必要な方

65歳以上の高齢者の他、心臓・脳血管に持病がある方、高血圧、糖尿病、脂質異常症などの動脈硬化リスクがある方は要注意です。

■どんな時に起こりやすい?

冬季の入浴時に起こりやすいことが知られています。脱衣所や浴室では室温が極端に低くなりがちで、こうしたなかで衣服を脱ぐと、急速に体表面から体温が奪われて血管が収縮し、血圧が急激に上がります。温かい湯船に入れば、今度は血管が拡張して、血圧が急激に下がります。このような入浴に伴う温度差が血圧を大きく上下させるために、失神や心筋梗塞、脳梗塞が起こったり、その結果、命を落としてしまうこともあります。



■入浴時のヒートショックを防ぐために

①入浴前に脱衣所と浴室を暖める

暖房器具などを使い脱衣所や浴室を暖めておきましょう。暖房設備がない時は浴室の壁に温水シャワーをかけるなどすると、浴室全体を暖めるのに役立ちます。

②湯船につかる前に、シャワーやかけ湯で体を温める

心臓から遠い足先のほうから肩まで徐々にお湯をかけてお湯の温度に体を慣らすと、心臓に負担がかからず血圧の急激な変動を防げます。

③湯温は41度以下、お湯につかる時間は10分までを目安にする

④浴槽から、急に立ち上がらない

入浴中には体に水圧がかかっています。急に立ち上がると体にかかっていた水圧がなくなり、圧迫されていた血管が一気に拡張し、脳に行く血液が減ることで脳が貧血のような状態になり、意識を失ってしまうことがあります。手すりや浴槽のへりなどにつかまり、ゆっくり立ち上がりましょう。

⑤入浴前後には、コップ一杯の水分補給をする

脱水を避けるために、水分補給も忘れないようにしましょう。

⑥入浴前のアルコール・食後すぐの入浴を控える

アルコールや食事は一時的に血圧を下げるため、直後の入浴は控えましょう。

⑦入浴前、家族にひと声かける

入浴中に体調の悪化などの異変があった場合は、家族などの同居者に早く発見してもらうことが重要です。また同居者は、いつもより入浴時間が長い時には入浴者に声かけしましょう。

できることから取り入れて、ヒートショック対策始めてみて下さい。

引用、参考
 全国健康保険協会: [2月 しっかり予防! 冬季のヒートショック | 健康サポート | 全国健康保険協会 \(kyoukaikenpo.or.jp\)](https://www.kyouseikaikenpo.or.jp/)
 政府広報オンライン: [交通事故死の約2倍?! 冬の入浴中の事故に要注意! | 政府広報オンライン \(gov-online.go.jp\)](https://www.gov-online.go.jp/)
 STOP!ヒートショック: [STOP! ヒートショック \(heatshock.jp\)](https://www.stop-heatshock.jp/)

