

冬場に多発

『ヒートショック』にご用心！

“ヒートショック”とは急激な温度の変化で体がダメージを受けることです。

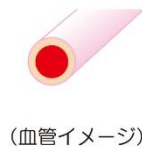
寒い冬の中、居間や寝室は暖房器具で暖められていても、浴室やトイレはヒンヤリという状況が多いかと思います。暖かい部屋から寒い浴室へ移動すると、体は熱を奪われまいとして血管が縮み、血圧が上がります。そこから温かいお湯に浸かると血管が広がって急に血圧が下がり、お風呂から上がって寒い脱衣所に移動すると再び血圧は上がるといったような状態で、急激な血圧の変動が何回も起こることになります。これは、寒いトイレでも同じようなことが起こりえます。

温度の急な変化を受け、血圧が激しく上下動することで心臓に負担がかかり、心筋梗塞や脳卒中などが引き起こされる恐れがあります。また、急激に血圧が下がることで脳貧血を起こし、転倒したり、最悪の場合意識を失って浴槽で溺水してしまったりするのです。これがヒートショックと言われる現象で、全国的に毎年多くの方が浴室などで亡くなっています。



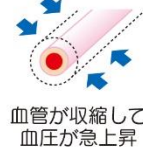
【血管イメージ】

脱衣前



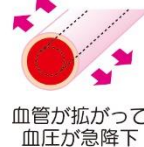
(血管イメージ)

急激に冷えると



血管が収縮して
血圧が急上昇

入浴で暖まると



血管が広がって
血圧が急降下

ヒートショックを防ぐには

寒い季節、脱衣所・浴室やトイレなどを暖かくし、家の中での温度差を極力なくすることでヒートショックは予防できます。

〈安全に入浴するためのポイント〉

◎脱衣所や浴室は暖房器具で暖めておきましょう

入浴前に、脱衣所や浴室を十分に暖めておきましょう。火災予防のため、小型の電気式温風ヒーターがおすすめです。浴槽のふたを開けておいたり、シャワーでお湯張りをしたりすることにより、蒸気で浴室を暖めることもできます。また、お湯の温度は41℃以下にしましょう。

◎飲酒後の入浴は避けましょう

飲酒をすると血圧が下がります。入浴中も血管が拡張して血圧が下がり、血圧が二重に下がりやすい危険な状態になります。また、食後は血圧が下がりやすくなる傾向にありますので、食後すぐの入浴も避けましょう。

◎かけ湯をしましょう

浴槽に入る前に、手足などの末梢からかけ湯をし、少しずつ体を温めましょう。

◎長湯は避けましょう

入浴時間はほんのり汗ばむ程度にし、浴槽から出る際は、急に立ち上がらず、ゆっくり出るようにしましょう。

◎家族にひと声かけて入浴しましょう

特に高齢者の場合、あまり冷え込まない早い時間帯に入浴するようにし、事前に家族にひと声かけてから入浴しましょう。家族の人はこまめに様子を確認するようにしましょう。

ヒートショックが発生するのは、浴室やトイレに限りません。冷え込んだ朝、暖房の効いていない部屋で暖かい布団から出る際や、暖かい室内から寒風の吹く屋外へ出る際など、急激な温度変化が危険要因となります。温度差対策をしっかりと行ってヒートショックを防ぎましょう。