

気をつけよう ヒートショック

「ヒートショック」って何？

ヒートショックとは、温度の変化によって血圧が変動し心臓や脳などの血管に障害が生じることをいいます。

つまり、急激な温度変化によって体がダメージを受けることです。

特に冬(12月～3月)は、家の中で温度差が生じやすいため注意が必要です。

注意が必要なのが、浴室・脱衣所・トイレです！

この3か所は、家の中でも温度が低く、居間など暖かく保たれた環境から移動した場合に、血圧の変動が大きくなるため、ヒートショックを引き起こしやすいと考えられます。

特に、入浴の際には注意が必要です。

<入浴に伴う血圧変動>

暖かい居間から寒い脱衣所に行き衣服を脱ぐ



※体温の放出を防ぐために、全身の皮膚の毛細血管が収縮することにより
血圧が上昇・・・▲

熱い湯に入る



※驚愕反射(湯に入った直後に体が熱さにびっくりして末梢の血管が収縮する)により
血圧が上昇・・・▲

お湯につかって徐々に体が温まる



※体温を放出しようとするため、全身の皮膚の毛細血管が拡張することにより
血圧が低下・・・▲

発汗



※水分の補給が不十分な場合、発汗で血液の水分が減少することにより
血液粘度が上昇・・・▲

お湯からでるため、急に立ち上がる



※急に立ち上がった場合、重力によって血液が一気に下半身へ流れていき、一時的に
脳貧血(起立性低血圧)を引き起こし、立ちくらみや失神のリスクが上昇・・・▲

ぬれた体で寒い脱衣所に出る



※体温の放出を防ぐために、全身の皮膚の毛細血管が収縮することにより
血圧が上昇・・・▲

※▲：血圧の変動により、脳出血・脳梗塞・心筋梗塞・起立性低血圧失神などの危険性が高まります！

特に、65歳以上の高齢者のかた、高血圧・糖尿病など動脈硬化の要因となる疾患のあるかたは気を付けましょう。

ヒートショックの予防法

①屋内全体を暖め、各所の温度差をできるだけ少なくする。

②入浴時の注意点

- 可能であれば、冷え込まない日没前や夕食前に入浴する。
- 入浴前に脱衣所・浴室を温めておく。
暖房器具を活用し、廊下や脱衣所、浴室を暖めておく。暖房器具が無い場合は、浴槽に湯を入れた後はふたをあけておく、シャワーで給湯する、浴室の床にマットなどを敷くなどして、浴室を暖めましょう。
- 湯温は、41℃以下にする。
- できる限り、一人での入浴を避ける。
- 食後1時間以内や飲酒後の入浴は避ける。
- 入浴前後でコップ1杯程度の水分を補給する。
- 湯船に入る前に手足にかけ湯をし、ゆっくりと足から入り徐々に肩までつか。湯船から出る時は、急に立ち上がらない。

日常生活を見直して高血圧や糖尿病を予防するとともに、室内温度の著しい変化が生じないような工夫を取り入れていきましょう！