

(有) 静岡健康企画 ことぶき薬局 TEL055(977)6024 たまち薬局 TEL054(251)1678
 ひまわり薬局 TEL053(463)4312 みかん薬局 TEL053(584)2230 いちご薬局 TEL055(946)6430

《ヒートショックについて》

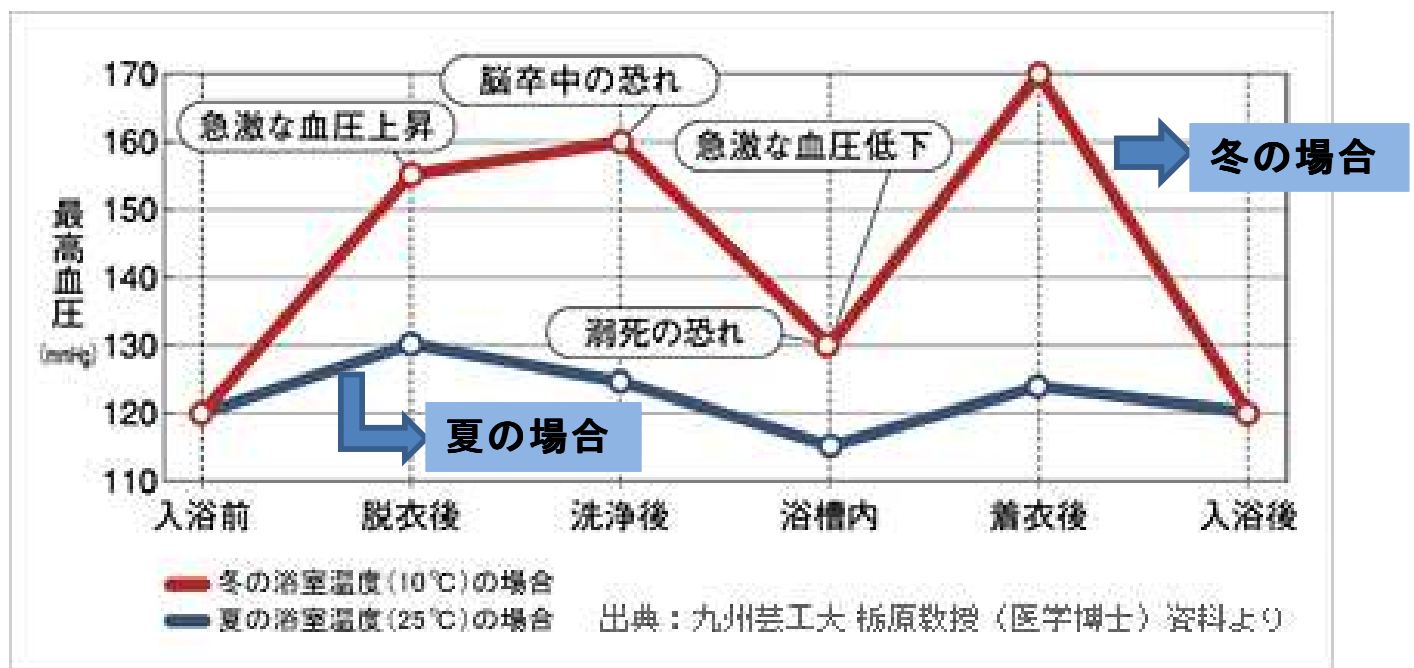
まだ少し早いですが、冬になると、トイレや入浴中に**急死**というニュースをご覧になったことはございませんか？実はこの**原因**の一つが、ヒートショックなのです。

このヒートショックが原因で亡くなる方は、一年間に推定**一万人以上**だそうです。また、高齢者が自宅で亡くなる原因の**4分の1**が、ヒートショックとも言われています。ヒートショックになりやすいのは、特に**高齢者**や**高血圧**や**糖尿病**の方です。大切な家族を守るためにヒートショックの、**対策**や**予防法**を知っておくことが大切です。今回は、**ヒートショックの「原因や症状」、「対策と予防法」**などを紹介していこうと思います。

《ヒートショックとは》

ヒートショックとは、一言でいうと、**温度の急激な変化**により**体**に負担がかかることです。例えば、寒い冬にお風呂に入るとします。この時、暖房のよく効いた暖かい部屋から、暖房の効いていない脱衣所で服を脱ぐと、体が**急に冷や**されます。その後、熱い風呂でお湯につかることで、また、急に**体は温め**られます。急に体は冷やされたり、温められたりして、血圧や心拍数に**急激な変化**が起こります。この血圧の**急激な上昇**や**下降**、心拍数が速くなったりする**状態**のことを**ヒートショック**と言います。

冬場に暖かい部屋から寒い廊下にでた時などに、体が「ブルブルッ」となったことはありませんか？室温が急激に変化したことにより、体が体温を調節しようと、血管が収縮し、血圧や脈拍が上昇します。これも軽いヒートショックの症状です。重いと脳出血や脳梗塞などの「**脳卒中**」、「**心筋梗塞**」などが起こります。





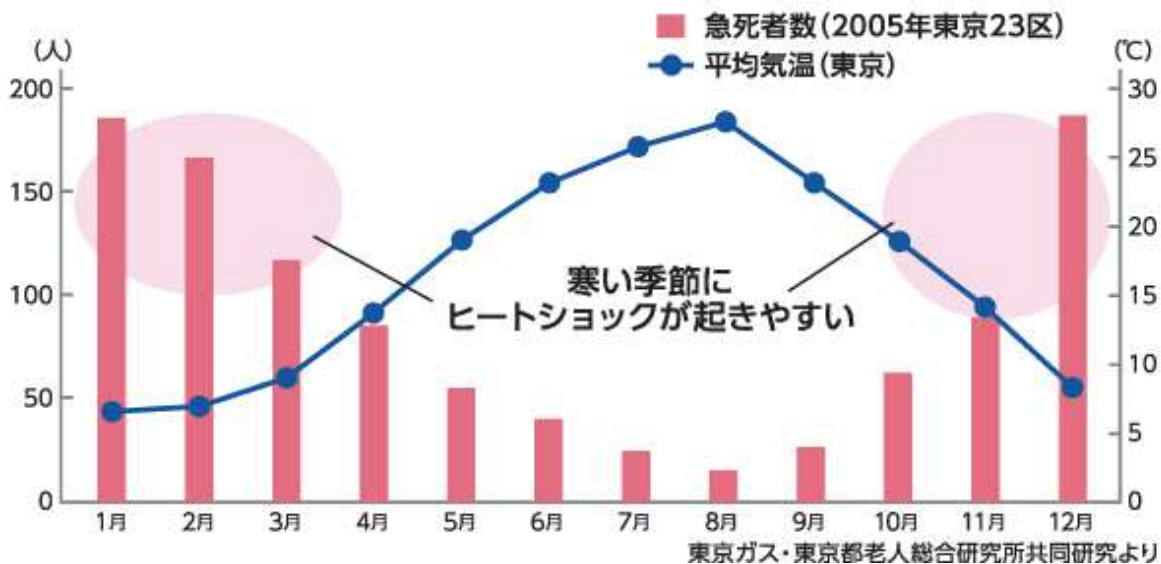
《ヒートショックの原因》

ヒートショックが起こりやすい場所は冬場の**お風呂、脱衣室、トイレ**などです。ヒートショックが起こる**原因**にはどのような事例があるのでしょうか？例をあげてみましょう。

- ・暖房の効いた暖かいリビングなどの部屋から、寒い脱衣所に入り服を脱ぐ。
- ・暖房の効いた暖かいリビングなどの部屋から、寒い廊下やトイレに行く。
- ・寒い脱衣所からお風呂場に入り、冷えた体を一気に熱いお湯につかる。

- ・お風呂場で長時間温まった後に脱衣所に移動し、冷たい空気にさらされる。
- ・飲酒時の心身がリラックスし、血圧が下がっている時に入浴する。
- ・寒いトイレで排泄時にいきみすぎたり、いきなり立ち上がったたりする。

浴室内死亡事故と気温の関係



《寒い冬場だけではなく、ヒートショックは夏場にも起こります》

- ・冷凍冷蔵庫で作業した後や冷房のよく効いた部屋から、急に真夏の炎天下に出た場合にもヒートショックを起こします。

《対策と予防法》

- ・脱衣所や浴室を暖め、湯温はぬるめにして両者の温度差をなるべく小さくすることが重要です。脱衣所や浴室は18℃以上、湯の温度は41℃以下が目安です。
- ・入浴のタイミングにも気を付けて下さい。お勧めは「日没前・夕食前」。冬は日没後急に冷え込むため、日没前であれば外気温が比較的高いうえ「人の生理機能が高いため、温度差の体が適応しやすい」です。万一のときに助けを呼びやすい時間帯でもあります。
- ・食事をすると血圧が下がりやすくなるため、食後1時間は入浴を避けてください。飲酒後も避けた方がいいです。
- ・最近は1人暮らしのお年寄りも増えていますが、事故を防ぐために1人での入浴はなるべく控えて下さい。周囲の目がある銭湯や健康ランドなどを利用するのがお勧めです。
- ・浴室暖房のないお宅での予防としては、追い炊きの場合には、お風呂の蓋を開けたまま沸かすと効果的です。
- ・追い炊きのないお宅では、少し熱めの42~43度くらいのお湯をシャワーで上から貯めると効果的です。