



# 2019.1月の健康情報

## お役に立てるでしょうか？

協会けんぽ HP を参考にして作成しています

## 「ヒートショック」って知っていますか???



### 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。

### ヒートショックになりやすい人は

#### 要注意項目

- 65 歳以上（特に 75 歳以上）
- 以下の病歴がある
  - ・ 狭心症、心筋梗塞、脳出血、脳梗塞
- 以下の持病がある
  - ・ 不整脈、高血圧、糖尿病
- 以下の習慣がある
  - ・ 飲酒直後に入浴する
  - ・ 食直後に入浴する
  - ・ 薬を飲んだ直後に入浴する
  - ・ 一番風呂
  - ・ 深夜に入浴
  - ・ 熱い湯（42℃以上）に、首まで長くつかる
- 以下のような居住空間である
  - ・ 浴室・脱衣所・トイレに暖房設備がなく、冬場は寒い
  - ・ 浴室がタイル張りや窓があり、冬場は寒い
  - ・ 居間と浴室、トイレが離れている

### 予防するための5つの対策

- 1. 脱衣所や浴室は暖かく、湯温は 41℃以下**  
脱衣所や浴室は、暖房で暖かくしたほうが血圧の変動は少ないといわれています。暖房がない場合は、浴室を開けてシャワーから浴槽にお湯をはったり、浴槽のふたを開けておいたりすると寒暖差がなくなります。また、お湯の温度は 41℃以下にしましょう。
- 2. 入浴時は、家族にひと声かけよう**  
入浴は家族がいるときや冷え込まない日中にしましょう。入浴時は家族にひと声かけて、とくに高齢な方に対しては、5分おきに様子を見てあげましょう。「意識を失って水を吸い込んだら、5分が生死の分かれ目です。気を失ってもお風呂のふたにもたれかかって、助かることもあります。浴槽にふたを置くことも予防対策になります。
- 3. 飲酒後の入浴は控える**  
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ます。飲酒後の入浴は、血圧が二重に下がりやすく危険な状態です。飲酒後の入浴は、控えるようにしましょう。
- 4. 入浴前に血圧を測定**  
高齢者の場合、血圧が高くても体調が悪くても気づきにくいので、入浴前に血圧を測定することは、よいことです。体調を知る目安になります。血圧が高いときは、用心してください。また、室温が低くても血圧は上がります。温度の管理も一緒に行うとよいでしょう。
- 5. 若くても油断は禁物**  
ヒートショックは、高齢者以外でも起きています。「救急外来に搬送された最年少は、49 歳の方でした。深夜に入浴していたようです。入浴関連死が深夜から早朝にかけて多いのは、発見者がいないことが大きいと思います」（鳥羽医師）。一人暮らしの場合は、銭湯なども活用し、深夜や疲れているときは、浴槽につかる入浴は控えるようにしましょう。

### ヒートショックが起こりやすいのは

ヒートショックは、特に**冬季の入浴時**に起こりやすいことが知られています。暖房をしていない脱衣場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、脳梗塞が起こり、その結果として湯船で溺れ、命を落としてしまうこともあるのです。

