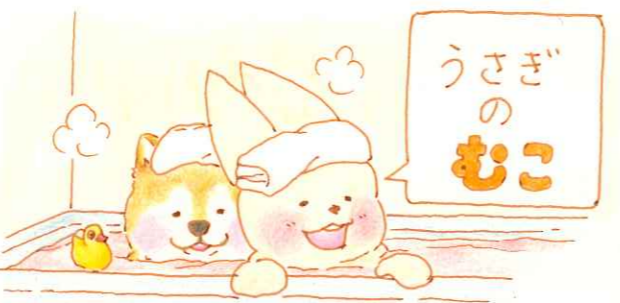




冬季のヒートショックにご注意を!

こんにちは! 今年も寒い季節がやって来ましたね。これからますます寒さが厳しくなると、一日の終わりなどにお風呂にゆっくりと浸って、体の芯から温まりたいものですね。ただそんなリラックスタイムが一歩間違えると、命の危険になることも。今日は本格的に厳しい寒さになる時期に気をつけたい、「ヒートショック」についてお話ししましょう。



そもそもヒートショックとは?

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し、心臓や血管の疾患が起こる健康被害の総称をいいます。

こんな人は特にご注意ください!

65歳以上の高齢者、高血圧や糖尿病など動脈硬化のリスクがある人、肥満や睡眠時無呼吸症候群、不整脈の人が影響を受けやすいとされています。



その他にも一番風呂や熱いお風呂を女子むん、長い時間お湯に浸かる習慣がある人も注意が必要です。また若い人でも上に書いたような基礎疾患があったり、飲食・飲酒直後の入浴の際は、リスクが高まります。

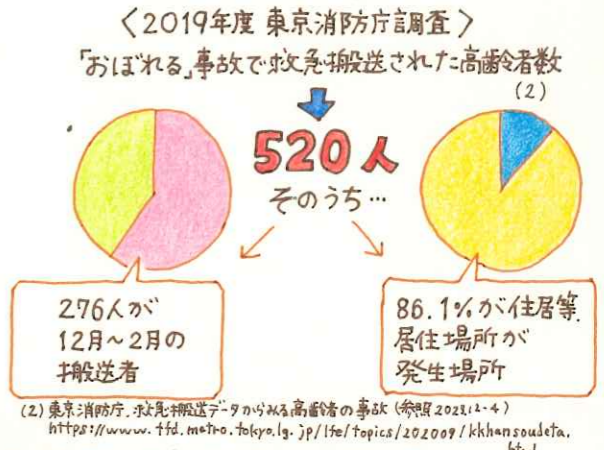


ヒートショックが起こりやすいのは入浴時

地方独立行政法人東京都健康長寿医療センターの発表によれば、2011年の1年間で約17,000人もの人々が、ヒートショックに関連した入浴中急死をしたと推計され、その死者数は交通事故による死者数(4,611人)をはるかに上回ります。<sup>(1)</sup> また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。<sup>(1)</sup>

どうして入浴時に起こりやすいの?

暖房の効いていない脱衣所や浴室では極端に室温が低くなりがちで、こうした中で衣類を脱ぐと、急速に体温が奪われて、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して、その結果、湯船で溺れ、命を落としてしまうこともあるのです。<sup>(3)</sup> 特に10℃以下の温度差がある場所は危険で注意が必要です。



入浴中のヒートショックを防ぐための予防策

- ① 入浴前に脱衣所と浴室を暖かくしておく。脱衣所に小型ヒーターを設置したり、浴室内の壁に温水シャワーをかけるなど、温度と湿度を上げましょう。湯船にお湯が溜まっている時は、フタを外しておく、浴室の温度を上げることができます。
- ② 湯船に浸かる前にシャワーや掛け湯で体を温める。
- ③ 湯船のお湯の温度はぬるめ(41℃以下)にし、10分以上の長湯は避ける。
- ④ 入浴前後は脱水を避けるためにコップ1杯の水を補給をする。
- ⑤ アルコールや食事は一時的に血圧を下げるため、直後の入浴は避ける。
- ⑥ 浴槽から出る時は、急に立ち上がらずに、手すりや浴槽のへりなどを使ってゆっくり立ち上がるようにしましょう。
- ⑦ 高齢者や持病のある人は特に入浴前に同居者に一声かけて、同居者はいつもより入浴時間が長い場合は入浴者に声をかけ、家庭内で見守り体制を作る。



さいごに

冬季のヒートショック対策にはおうちの「温度のバリアフリー化」を行いましょ。暖房の活用以外にも、素足で触れる床にマットを敷き、窓に断熱シートを貼るなど、温度差を減らして安全な生活を送りましょ。

たんぼ薬局 武庫之荘店



正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!」  
<https://www.gov-online.go.jp/useful/article/202111/1.html>  
消費者庁「COLUMN 住環境における高齢者の事故」  
<https://www.caa.go.jp/policy/policy/consumer-research/white-paper/2023/white-paper-column-02.html>  
上記を加工して作成しています。