

冬場に多い「ヒートショック」とは



家の中の急激な温度差がもたらす身体への悪影響のことです。



急激な温度変化により、血圧が大きく変動することで、失神や心筋梗塞、脳梗塞などを起こすことがあります。



家庭内で高齢者が死亡する原因の4分の1を占めます。少なくとも交通事故の2倍の死亡数であり、大きな問題です。浴槽内溺死の8割以上は高齢者であり、その最大の原因(ヒートショック)と考えられています。

「10度以上」の温度差に注意！

特に冬場の冷え込んだトイレ・洗面・浴室など、極端な温度差がある場所は注意が必要です。

- 1.入浴時に、寒い脱衣所・浴室の洗い場などで急激に血圧が上昇
浴槽の熱いお湯で心臓にも負担がかかりさらに血圧が上昇します。
- 2.浴槽につかっていると、温熱効果で血行が良くなるため急激に血圧が低下
- 3.最後に温まった体で寒い脱衣所へ出ることで、再び急激に血圧が上昇

この様な急激な血圧の変化が負担となります！

※高齢になると、寒さや暑さを感じにくくなるといわれていますので、本人の自覚があまりないまま、突然脳血管疾患や心疾患を起こす危険性があります。



「ヒートショック」こんな人は要注意！！

- ☑年齢 : 65 歳以上
- ☑持病 : ●動脈硬化が進行(狭心症や心筋梗塞、脳出血や脳梗塞の方)
 - 肥満・メタボリックシンドローム、さらに高血圧や糖尿病
 - 不整脈がある
- ☑入浴の習慣 : ●一番風呂、または深夜の入浴、または1人で入浴
 - 飲酒後や食直後、薬を飲んだ直後の入浴
 - 熱いお風呂に、首までつかり長湯する(42℃以上)
- ☑居住空間 : ●自宅の浴室や脱衣所に暖房設備がない(20℃未満)
 - 築年数が経過した家、浴室がタイル張りで窓がある。
 - 居間、浴室、トイレなどが離れている。



今からできるヒートショック対策



脱衣所や浴室…トイレ等を暖めて、部屋の温度差を少なくしましょう。

浴室・お風呂場のヒートショック対策

○脱衣所・浴室内を暖めてから入浴する: 熱めのシャワーを高めシャワーヘッド位置から浴槽内へ出し、蒸気を生じさせて室内を暖めましょう。脱衣所はヒーター、他の部屋からの暖かい空気等を使って入浴前に暖めましょう。

○身体に負担がかからない入浴法: 熱すぎない「38℃～40℃」の湯温で入浴する。一番風呂を避ける(家族が入浴したあとは浴室と脱衣所が比較的暖まっているため、着替えや洗い場での冷えからの負担を減らすことができます)

入浴時間はなるべく日没前までに(冷え込みが始まる前の早め時間の入浴を心がけましょう) 食後すぐや飲酒時はNG (血圧の変動が大きくなりやすい食後すぐや飲酒時は入浴を控えましょう。また、入浴時の発汗で体内の水分が排出されますので、あらかじめ水を飲んでおき、血液の粘度が上がるのを防ぎましょう)

○着替え方や衣類で入浴前後の冷えを防ぐ: 脱衣所も事前に温めておきましょう。温かさを持続させる衣服を着ましょう

