

今回は ヒートショック のお話です。



冬場に良く聞かれる言葉に

「ヒートショック」という

ものがあります。

今月はこのヒートショックについてお伝えさせていただきます。

ヒートショックとは、急激な寒暖差(温度差)により血圧が上下に大きく変動することによって、失神したり、心筋梗塞や脳卒中といった血管の病気などを引き起こす

健康被害

のことをさします。

ではどのような時に起こりやすいかという
と…

- ① あたたかい部屋から寒い廊下などへ移動した時
- ② トイレや浴室に移動した時
- ③ トイレで排便などしたあと

など身体が急激な温度変化にさらされて、血圧が変化しやすい環境下にいる時に起こりやすいとされています。

ヒートショックを起こすとどのような症状が出るのでしょうか？

- *失神
- *不整脈
- *脳卒中
- *心筋梗塞



などを発症し、例えば入浴中に起こすと溺死や急死など、命を落とすことにつながる場合があります。

特に冬場の入浴時は、ヒートショックが起こりやすいので注意と予防が必要です。

寒い脱衣室で服を脱ぐと、身体表面全体の温度が 10℃ 位に急激に低下します。すると寒冷刺激によって血圧が急激に上がります。この血圧上昇が、心筋梗塞、脳卒中を起こす原因のひとつとされています。



さらに、お湯に浸かると血管が拡張し、急激に血圧が下がり、入浴後に脱衣室が寒いと、また血圧が上昇するなど、血圧が大きく上下します。このような状態がヒートショックを誘発しやすくなります。

では、どのような方がヒートショックを起こしやすいのでしょうか？

- ① 65歳以上(特に75歳以上)
- ② 狭心症、心筋梗塞、脳出血、脳梗塞
不整脈、高血圧、糖尿病の既往歴のある方
- ③ ・飲酒直後の入浴
・食事直後の入浴
・薬を飲んだ直後に入浴
・深夜の入浴
・熱い湯(42℃以上)に、首まで長く浸かる

などとされていますが、元気な方、年齢が若い方でも生理機能の低下により、体温維持や血圧の変動を起こしやすいため油断はできません。

【今日からできるヒートショック予防】

① 入浴前に脱衣室や浴室を暖める

入浴前に脱衣室や浴室を暖房器具で暖める。窓まわりは熱が逃げやすいので内窓を設置するなど効果があります。

浴槽のお湯を入れる際、高い位置からシャワーで給湯すると、蒸気で浴室全体が暖まります。自動給湯の場合は、最後の5分をシャワーで給湯するだけでも効果があります。



② お湯の温度は、41度以下で浸かる時間は10分間を目安に！

10分間の入浴で体温は38度になり、熱いお湯ほど体温は早く上昇します。体温が高くなると、意識障害を起こし、浴槽から出られなくなるなど溺水やショックによる心停止の危険性があるとの報告があります。

半身浴でも長時間入浴すれば、体温が上昇します。お湯は熱すぎず、長くつかりすぎないことを心がけましょう。

③ 食事直後・飲酒時の入浴を控える

食事直後や飲酒時、薬物(睡眠薬など)の服用後は、血圧が下がり、意識障害が起こる可能性があります。溺水やショックによる心停止の危険性があるので要注意です！

④ 夕食・日没前の入浴(午後2~4時頃がおすすめ)

外気温が高いため、脱衣室や浴室がそれほど冷え込まないこと、人の生理機能として、午後2時~4時が温度差への適応がしやすい時間帯とされています。

⑤ 1人での入浴を控える

異変の発見の遅れが死亡事故につながる可能性があります。可能な場合は、家族の見守りのある時間や公衆浴場などを活用し、一人での入浴を控えましょう。

また、家族に一言声をかけてから入浴したり、家族等が定期的に声をかけるようにしましょう。

もしもの時！

* 浴槽の中で気を失っていたら、まず浴槽の湯を抜いて浴槽から引きあげる(人手がない場合は、お湯を抜いて救急要請しましょう)

119番



* 呼びかけて、意識がない場合や呼吸が弱い場合は救急要請しましょう。

* 救急車を待っている間、脈や呼吸が確認できない場合は、応急処置(胸骨圧迫・人工呼吸)をできる限り続ける。

* 意識があっても、ろれつが回らない、体の一部でも力が入らない、頭や胸に痛みがあるなど症状がある場合も救急要請してください。

次回は何でしょう？
お楽しみに！

