

# とんにちは保健師です。

今月の担当は、山田 侑季です。

## 冬季はヒートショックに注意が必要です

### ○ヒートショックとは

ヒートショックとは、家の中の急激な温度差により血圧が大きく変動し、失神や心筋梗塞、脳梗塞などを引き起こしてしまうことです。冬季は暖房をつけている暖かい部屋と暖房をつけていない浴室やトイレの温度差が10℃を超えることもあり、ヒートショックを起こしやすいといわれています。例えば、暖かい部屋から寒い浴室へ移動すると、血管が縮み血液が流れにくくなるので、血圧は急上昇します。しかし、浴槽の温かいお湯につかることで血管は拡張し、急上昇した血圧が急激に低下してしまいます。その後も体を洗うために浴槽から出たり、寒い脱衣所に出たりを繰り返すことで、血圧は急激に変動し続けます。このような急激な血圧の変動によって、高血圧や糖尿病など動脈硬化が進行した方は、心筋梗塞や脳梗塞などを引き起こす危険性があります。

### ○ヒートショックが起きやすい場所

ヒートショックを起こしやすい場所は、冷え込んだ浴室・洗面所・脱衣所・トイレなど、温度差がある場所です。ちなみに、トイレでは排便時にいきむと血圧が上昇し、排便後には血圧が下がるため、ヒートショックは生じやすくなります。

### ○ヒートショックに特に注意が必要な人

- ・65歳以上の方
- ・今までに心臓や脳の病気を患った事がある方  
(狭心症・心筋梗塞・脳出血・脳梗塞など)

- ・高血圧、糖尿病、不整脈を患っている方
- ・飲酒直後や食直後の入浴

### ○ヒートショックの予防法

- ・部屋の温度差をなくす  
浴室・トイレ・脱衣所に暖房器具を設置し、暖かくしておくことが大切です。また、浴室に暖房を設置できない場合は、シャワーの湯気などで浴室を暖める事も効果的です。
- ・入浴前後の水分補給  
入浴すると汗をかくため、体内の水分が不足し血栓が生じやすくなります。血栓が生じると心筋梗塞や脳梗塞を引き起こす危険性があるため、入浴前後はしっかりと水分を摂る事が大切です。
- ・いきみすぎない  
排便時にいきむと血圧が上がり、心臓への負担が大きくなります。また、排便後は急激に血圧が下がります。便秘気味の方は主治医などに相談し、排便のコントロールを図ることが大切です。
- ・家族の声かけ  
ヒートショックが生じた場合、すぐに処置することが必要です。家族の方が浴室やトイレからなかなか出てこないなどがあれば、声掛けをしてみる事が大切です。

▼お問い合わせは、役場保健福祉課保健推進係  
(7-5291)へ。

## ○ 駒ヶ岳火山観測情報 ○

令和4年12月に観測された駒ヶ岳の状況についてお知らせします。

- 全般 火山活動に特段の変化はなく、静穏に経過し、噴火の兆候は認められません。  
(噴火警戒レベル1、活火山であることに留意)
- 噴煙活動 山頂の監視カメラによる観測では、昭和4年火口のごく弱い噴気が観測された日がありました。噴気活動は低調な状態です。
- 地震活動 火山性地震は山頂火口原のやや深い場所で1回発生しました。地震活動は低調な状態で、火山性微動は観測されませんでした。
- 地殻変動 G N S S連続観測では、火山活動によると考えられる地殻変動は認められませんでした。  
(G N S S観測：G P S含む衛星測位システムの総称)

- ①詳細は札幌管区気象台ホームページでも閲覧することができます。 <http://www.jma-net.go.jp/sapporo/>
- ②気象庁ホームページに駒ヶ岳の火山観測データが掲載されています。火山活動状況などの把握にご利用ください。  
<http://www.data.jma.go.jp/svd/vois/data/tokyo/open-data/open-data.php?id=113>