

ほけんし とんにちは保健師です。

今月の担当は、渡辺 愛華です。

冬に潜む！ヒートショックの危険！

○ヒートショックとは

ヒートショックとは、急激な温度の変化で身体がダメージを受けることです。気温差の激しい場所を何度も行き来すると、血圧が頻繁に上がったたり下がったりを繰り返します。



○メカニズム

例えば、入浴時など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、急上昇した血圧は急激に低下してしまいます。その後も、浴槽から出たり、寒い脱衣所に出たりを繰り返すことで、血圧は変動し続けます。こうした急激な血圧の変動によって心臓に負担がかかり、脳卒中や心筋梗塞を引き起こしてしまいます。

○ヒートショックが起きやすい場所

浴室、脱衣所、トイレなど温度差のある場所

○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
- ・ 一番風呂や熱いお風呂が好きな方

○ヒートショックの予防法

- ・ 部屋の温度差をなくす
浴室、脱衣所、トイレなど温度差の生じやすい場所は、暖房器具を置くなどして暖めておきましょう。浴室に暖房を設置できない場合は、入浴前にシャワーの湯気などで浴室を暖めておくことも効果的です。
- ・ 湯温は低めに設定
お風呂の温度は、38℃～40℃に設定して入浴することが勧められています。42℃以上は心臓に負担がかかってしまいますので注意しましょう。
- ・ かけ湯をしてから湯船に入る
いきなり湯船に入ると血圧が急上昇してしまうため、心臓から遠い手足等からかけ湯をしていき、ある程度身体を慣らしてから入浴するようにしましょう。
- ・ 浴槽から出るときはゆっくりと
お湯につかっている時は身体が温められ、血管が緩んで血圧が低下しています。その状態で急に立ち上がると、脳まで血を運ぶことができず、めまいを起こしたり、失神したりすることがあります。血圧を下げるお薬を飲んでいる人は特に注意が必要です。
- ・ 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発症するリスクが高くなってしまうため、入浴前後にはしっかりと水分をとりましょう。

▼お問い合わせは、役場保健福祉課保健推進係
(7-5291)へ。