

こんにちは保健師です

今月の担当は、渡辺 愛華です。

「ヒートショックに要注意！」

○ヒートショックとは

急激な温度の変化によって血圧が大きく変動し、血管や心臓に大きな負担がかかることです。ヒートショックが起きてしまうと、脳梗塞や心筋梗塞、失神などが発生しやすくなります。

○入浴時は発生リスクが高い

ヒートショックは、寒暖差のある場所であればどこでも発生する可能性があります。浴室内でのヒートショックは、溺水につながる可能性があるため特に注意が必要です。

入浴時の血圧の変化	
脱衣所	上がる
浴室	さらに上がる
浴槽に入る時	入った直後：上がる しばらくすると：下がる
浴槽からあがる時	下がる
脱衣所	上がる



○ヒートショックに特に注意が必要な人

- ・65歳以上の方
- ・今まで心臓や脳の病気にかかったことがある方（狭心症・心筋梗塞・脳出血・脳梗塞など）
- ・高血圧、糖尿病、不整脈の方
- ・飲酒直後や食直後に入浴する方
- ・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

①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。入浴前にシャワーを流しておき、湯気などで浴室を暖めておくことも効果的です。

②湯温は低めに設定

温度は38～41℃にしましょう。42℃以上は心臓に負担がかかるため注意です。

③かけ湯をしてから湯船に入る

いきなり浴槽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。

④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。

⑤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。血栓は心筋梗塞や脳梗塞の発症につながってしまうため、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（01372-7-5291）へ。