

## しっかり予防 冬季のヒートショック

ヒートショックによる入浴中の事故は1月をピークにして11月から4月に多く、高齢者の死因としては近年、交通事故死亡よりも多くなっています。

ヒートショックとは、急激な環境温度の変化により血圧が急変動を繰り返して起こる健康被害の総称です。急激な血圧変動により、脳内の血流量が減少し貧血状態や意識消失を起こしたり、心筋梗塞、脳梗塞等を起こします。

ヒートショックは冬場に暖房のきいた部屋から脱衣所に移動し、浴槽に入る時などに起こります。部屋から脱衣所に移動した際には寒さに対応するために血圧が上昇します。そこで衣服を脱ぎ、浴室に入るとさらに血圧は上昇します。その後、浴槽に入ると、また体が温まるため、血圧が低下します。

温度差が大きくなる寒い日には特に注意が必要です。高齢者は入浴時に血圧の変動が生じやすくなり、体温を維持する機能も低下するため、ヒートショックの影響を受けやすくなると考えられます。また、高血圧や糖尿病、脂質異常症などで動脈硬化のある人、肥満や睡眠時無呼吸症候群、不整脈がある人もヒートショックの影響を受けやすいため、ぜひ意識して対策を心がけましょう。

若い人も注意は必要です。またトイレも要注意の場所です。

予防するための工夫としては、環境温度の差を作らない、血圧を大きく変動させないことが大切です。

① 入浴前に脱衣所と浴室を温かくしておく。

暖房器具の利用や、風呂の蓋を開ける、シャワーなど湯気で温めるなど。

② 湯船につかる前に、シャワーやかけ湯で体を温める。

③ 湯船の温度は41℃以下で、湯につかるのは10分以内を目安にする。

④ 食後すぐの入浴や、飲酒後、安定剤や睡眠薬などの服薬後の入浴は控える。

⑤ 体調の悪い時には入浴を控える。

⑥ 入浴前に同居者に一声かけて「見守り体制」をつくる。

⑦ 入浴後は、浴槽から急に立ち上がらないで手すりや浴槽のへりを使ってゆっくり立ち上がる。

寒い日の暖かなお風呂は幸せですね。入浴時の事故を防ぐためにヒートショック対策をして、安全にお風呂を楽しんでください。

(参照)

公益財団法人長寿科学振興財団、  
全国健康保険協会  
消費者庁のホームページ