



「ヒートショック」について

ヒートショックとは温度の急激な変化で血圧が上下に大きく変動する等によって起こる健康被害ととらえる事ができます。失神したり、心筋梗塞や不整脈、脳梗塞を起こすことがあり、特に冬場に多く見られます。

■入浴時は特に注意

ヒートショックは体全体が露出する入浴時に多く発生します。住宅内においても暖房をしていない脱衣室や浴室では、室温が10度以下になることも珍しくはありません。寒い脱衣室で衣服を脱ぐと、急激に体表面全体の温度が10度程度下がります。すると私たちの体は寒冷刺激によって血圧が急激に上がります。この血圧の急上昇が、心筋梗塞、脳卒中を起こす原因の一つとされています。さらに、一度急上昇した血圧は、浴槽の温かい湯につかることによる血管の拡張で、急激に低下してしまいます。この急激な血圧低下が失神を起こす原因の一つとなります。浴槽内で失神することにより、溺れて亡くなるケースは入浴中急死の典型例と言えます。このように、冬場の入浴に伴う一連の行為は、血圧をジェットコースターのように大きく変動させる要因となり、ヒートショックの危険を伴います。



■ヒートショックの危険性が高い人

高齢者は特に注意すべきです。日頃元気な場合でも、高齢者は血圧変化をきたしやすく体温を維持する生理機能が低下しています。また、高齢者以外にも、**生活習慣病の方は注意が必要です。**高血圧の方は、血圧の激しい上下変動により、低血圧症が起きやすく、意識を失うこととなります。糖尿病や脂質異常症の方も、動脈硬化が進行していることがあるため、血圧の変化には気を付けなくてはなりません。



■ヒートショックを防ぐには

寒い季節、脱衣所や浴室を温かくすることで、ヒートショックは予防できます。また、トイレも体を露出させる場所なので、温かく保つことが重要です。

●脱衣所や浴室、トイレへの暖房器具設置や断熱改修

冷えこみやすい脱衣所や浴室、トイレを暖房器具で温めることは、効果的なヒートショック対策の一つです（**浴室で暖房器具を使用する場合は浴室専用の暖房器具を使用するなど、注意が必要**）。

また併せて、窓回りは熱が逃げやすい為、内窓を設置するなどの断熱改修で、外気温の影響を最小限に抑えることも重要です。浴室をユニットバスへ改修することでも断熱性は向上します。

●今日からできる対策～シャワーを活用したお湯はり

シャワーを活用した浴槽へのお湯はりが効果的です。高い位置へ設置したシャワーから浴槽へお湯をはることで、浴室全体を温めることができます。今日からでもできる対策として取り入れると良いでしょう。

●夕食前、日没前の入浴

夕食を食べる前、日没前に入浴することもよい対策法です。日中は日没後に比べ、外気温が比較的高く、脱衣所や浴室がそれほど冷え込まないことに加え、人の生理機能が高いうちに入浴することで温度差への適応がしやすいためです。（人の生理機能のピークは午後2時から4時、その後、徐々に低下していく）

●食事直後、飲酒時の入浴を控える

食後1時間以内や飲酒時は、血圧が下がりやすくなるため、入浴を控えた方が良いでしょう。

●湯温設定 41℃以下

人によって影響は異なりますが、お湯の温度は、41℃以下にしておくことをお勧めします。

●一人での入浴を控える

可能な場合は家族による適切な見守りや公衆浴場、日帰り温泉等を活用し、一人での入浴を控えるといった方法も有効です。