



急な温度変化に要注意

冬場にひそむ ヒートショック

■問い合わせ いきいき健康課 ☎ 23-3220

ヒートショックとは

暖かい部屋から寒い部屋への移動などによる急激な温度の変化によって血圧が上下に大きく変動することをきっかけにして起こる健康被害。失神や不整脈を起こすなどして、死に至る危険なもので気温の下がる冬場に多く見られます。



生活面では、入浴時に危険がひそんでいます。

生活面では、入浴時に危険がひそんでいます。

す。暖房の効いた暖かい部屋から寒い脱衣所に行く時や寒い脱衣所から暖かい浴槽の湯につかる時などに注意が必要です。

高齢者や高血圧の人などは要注意

高齢者はヒートショックを起こしやすいです。元気な人でも、高齢者は血圧変化をきたしやすく、また体温を維持する機能も低下しています。また、高血圧の人は、血圧の急激な上下変動による低血圧が起きやすく、意識を失うことがあります。

糖尿病の人も動脈硬化が進行していることがあり、血圧のスムーズな維持が難しくなっているのので、血圧の変化には気をつけましょう。

ヒートショックを防ぐためのポイント

1 脱衣所や浴室は暖かく、湯温は 41 度以下に

脱衣所や浴室は、暖房で暖かくするか、暖房がない場合は、浴室を空けて浴槽のふたを開けておくなどすると寒暖差がなくなります。

また、お湯の温度は 41℃ 以下がおすすめです。



▲温度設定を確認しましょう。



▲小型ヒーターを使うと効果的です。

2 入浴中でない時も注意が必要です

浴室のほか、トイレの時にヒートショックを起こして死亡するケースもあります。日本の家の多くはリビングと廊下・トイレに温度差があると言われていいます。

トイレにも小さな暖房器具を用意しておくとう安心です。

3 食事直後やお酒を飲んだ後の入浴は控える

食後 1 時間以内や飲酒時は血圧が下がりやすくなります。入浴中も血管が拡張して血圧が下がるため、血圧がより下がりやすく危険な状態です。

食事直後や飲酒時の入浴は控えるようにしましょう。



▲飲酒は入浴後に。