

第 22 回 庄の原健康講座 「ヒートショックに気を付けて！」

寒い季節に注意しないといけないのが室内での温度差です。急激な温度の変化は血圧を大きく変動させます。温度変化に伴う血圧の大きな上下変動で引き起こされる健康障害をヒートショックといいます。今回はヒートショックについてお話します。

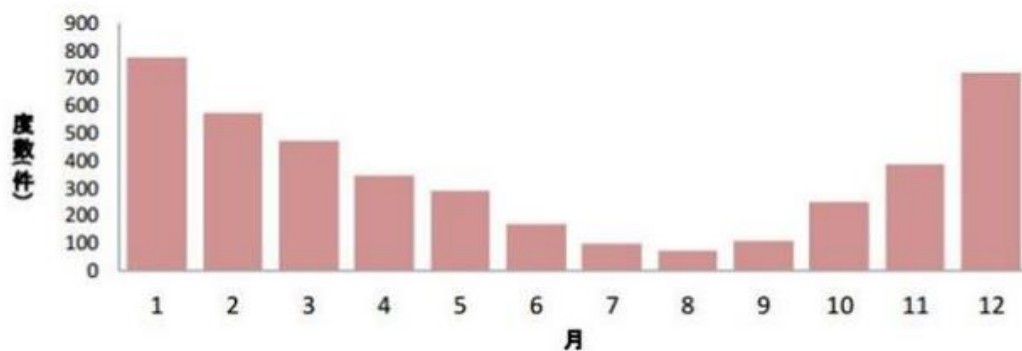
I. ヒートショックによる入浴中の死亡事故

ヒートショックが一番多く発生しているのが入浴時です。暖房した部屋に比べ暖房をしていない脱衣室や浴室では温度が 10℃以上低下します。寒冷刺激は動脈を収縮させ血圧を急激に上昇させます。血圧の急上昇は心筋梗塞、脳卒中の原因となります。そして、浴槽につかると今度は体が暖まります。すると動脈は拡張し、血圧が急激に低下します。急激な血圧低下は失神の原因ともなり、お風呂で溺死する事故につながります。

このような入浴の際のヒートショックによる死亡事故は年間 17000 人と言われています。交通事故死が 5000 人ですから、ヒートショックによる死亡事故は身近な事と考え注意する必要があります。

下図は入浴中の死亡事故の月別発生件数を見たものです。12 月から 2 月の寒い時期に多く発生しているのが分かります。

入浴中の心肺機能停止者数 (2011 年) 東日本 23 道府県 379 消防本部



東京都健康長寿医療センター研究所 調査資料より

II. ヒートショックを起こしやすい人

ヒートショックを起こしやすい人は**高齢者**です。高齢者は生理機能が低下しているため体温や血圧の変動が起こりやすくなっています。高血圧症や糖尿病がある方は動脈硬化が進展していることが多く高齢者と同様に注意が必要です。

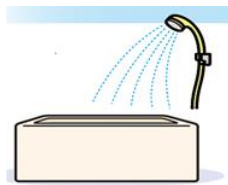
III. ヒートショック対策

ヒートショックの予防はまず脱衣所や浴室を温かくすることです。屋内の温度差を無くすことがヒートショックの一番の対策となります。

①脱衣所を暖房する

②浴室を暖かくする

浴室に暖房器具を置くのは感電など危険があるため特別な暖房器具を用いる必要があります。簡単に浴室を温める方法としてはシャワーを使ってお湯張りをするのが有効です。その他入浴前に浴槽のふたを開けておく、一番風呂は避けるのも良いでしょう。



シャワーでお湯張り



入浴前にふたを開けておく



一番風呂は避ける

③夕食前、日没前に入浴

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ので夕食を食べる前、日没前に入浴することもヒートショック対策となります。

④食事直後、飲酒後の入浴は控える

食後1時間以内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。飲酒後は血圧が下がりやすいだけでなく様々な危険があります。飲酒後の入浴は厳に慎みましょう。

⑤温度設定 41℃以下

お湯の温度は人によって異なりますが、41℃以下がおおよその目安です。熱過ぎると血圧低下が大きくなりヒートショックの危険性が高くなります。

⑥トイレの暖房

トイレは風呂場に次いでヒートショックが起こりやすい場所です。寒い時はトイレも暖房する様にしましょう。