

# DR.YOKO's Cafe

体にちょっと優しいお話し

健康づくりで気をつけたいポイントや病気の予防方法をお伝えします。

今月のテーマ

冬のヒートショック！  
気を付けよう

暦の上では立春を迎える2月。とはいえ、まだまだ真冬を記録することもあつ、寒さ厳しい季節です。このような時に気を付けたいのが「ヒートショック」です。ヒートショックとは、気温の低い屋外から暖かい屋内への移動や、暖かい部屋から寒い部屋への移動などによる急激な環境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として起こる健康被害の総称です。まだまだ寒い日が続きますので、今月は予防策などを紹介します。

こんな人は特に「注意を！」

ヒートショックが起こりやすいのは入浴時

はじめよう 温度のバリアフリー

厚生労働省によると、家庭の浴槽で溺れて亡くなる人の数は、2004年には2,807人であったのに対し、2015年には4,804人となり、およそ10年で約1.7倍に増加しています。そして、このうち約9割を65歳以上の高齢者が占めています。高齢者になると血圧の変動が生じやすく、体温を維持する機能が低下します。ヒートショックの影響を受けやすいと考えられるため、65歳以上の方は特に注意が必要です。また、高血圧症・脂質異常症・糖尿病等の既往、肥満や睡眠時無呼吸症候群、不整脈がある方も対策を心掛けましょう。

ヒートショックは、特に冬季の入浴時に起こりやすいことが知られています。冬季の入浴事故は12月、2月にかけて全体の約5割が発生しています。暖房をつけていない脱衣場や浴室では室温が極端に低くなりがちで、こうした中で衣服を脱ぐと、急速に体表から体温が奪われて血管が収縮し、血圧が急激に上がります。温かい湯船に入れば、血管が拡張して血圧が急激に下がります。このような入浴に伴う温度差が血圧を大きく上下させてしまうため、失神や心筋梗塞、脳梗塞が起こったり、その結果として湯船で溺れ、命を落とすしまうこともあります。

気温の低い冬、住宅内には急激な温度差を引き起こす場所が様々あります。ヒートショックを防ぐのに最も有効なのは、室内温度変化を少なくする「温度のバリアフリー化」です。

◆温度のバリアフリー化◆  
部屋の温度…15℃以上、28℃以下  
洗面所・浴室・トイレの温度…冬季で20℃以上

暖房器具の設置、市販の断熱・防寒対策グッズの活用など、屋内の温度差を緩和するための対策方法は様々あります。自宅に取り入れやすいものを選択し、ヒートショックを予防しましょう！

### 入浴中のヒートショックを防ぐために

- 1. 入浴前に脱衣場と浴室を暖かくしておく**  
脱衣場に小型のヒーターを設置したり、浴室内の壁に温水シャワーをかけるなどして温度と湿度を上げましょう。湯船のお湯張りを高めの位置から行うのも、浴室全体を暖めるのに役立ちます。
- 2. 湯船につかる前にシャワーやかけ湯で体を温める**  
寒いかと急に湯船につかるのは危険です！シャワーやかけ湯で徐々に体を温めましょう。また、入浴後は急に立ち上がらないようにしましょう。
- 3. 湯船の温度はぬるめ(41℃以下)とし、長風呂は避ける**  
湯船につかっている時間は10分以内を目安に、入浴全体の時間も長すぎないようにしましょう。
- 4. 入浴前後には、コップ1杯の水分補給を**  
脱水を避けるため、水分補給を忘れないように。
- 5. 入浴前の飲酒、食後すぐの入浴は避ける**  
飲酒や食事は一時的に血圧を下げるため、直後の入浴は控えましょう。
- 6. 血圧が高い時には、入浴を控える**  
収縮期血圧が180mmHg以上または拡張期血圧が100mmHg以上の場合には入浴を控えましょう。
- 7. 家庭内で「見守り体制」をつくる**  
高齢者や持病のある方は、入浴前に同居者に一声かけましょう。また同居者は、いつもより入浴時間が長い時は、入浴者に声をかけましょう。

SHINKOKAI 医療法人社団進興会

## せんだい総合健診クリニック

住所 〒980-0811 宮城県仙台市青葉区一番町1-9-1 仙台トラストタワー 4F

TEL 022-221-0066(代表)


URL <https://www.sskclinic.jp/>

記事についてのお問い合わせ ☎022-221-1274

ヒートショックで亡くなる方は年間約17,000人。交通事故で亡くなる方が約41,000人ほどなので、なんと交通事故死の4倍以上の方がヒートショックにより亡くなられていることにはビックリです！

もともと持病がある方や高齢者にヒートショックが多いことは知られてきましたが、血管が若い若年者に潜在危険があり、入浴時が特に要注意です。ポイントには「急激な温度変化」です。①脱衣場、浴室の室温を温める②かけ湯やシャワーで身体を温める③ぬるめのお湯(40℃)

このポイントをぜひ覚えておいてほしいです。



せんだい総合健診クリニック 院長 石垣洋子