

ヒートショック

暖かい部屋からトイレに行くと、思わず震えてしまうことはないでしょうか。家の中の急激な温度差により血圧が大きく変動し、心筋梗塞や脳梗塞などを引き起こすことを**ヒートショック**といいます。

一方でヒートショックは、生活環境を改善することで予防することができます。

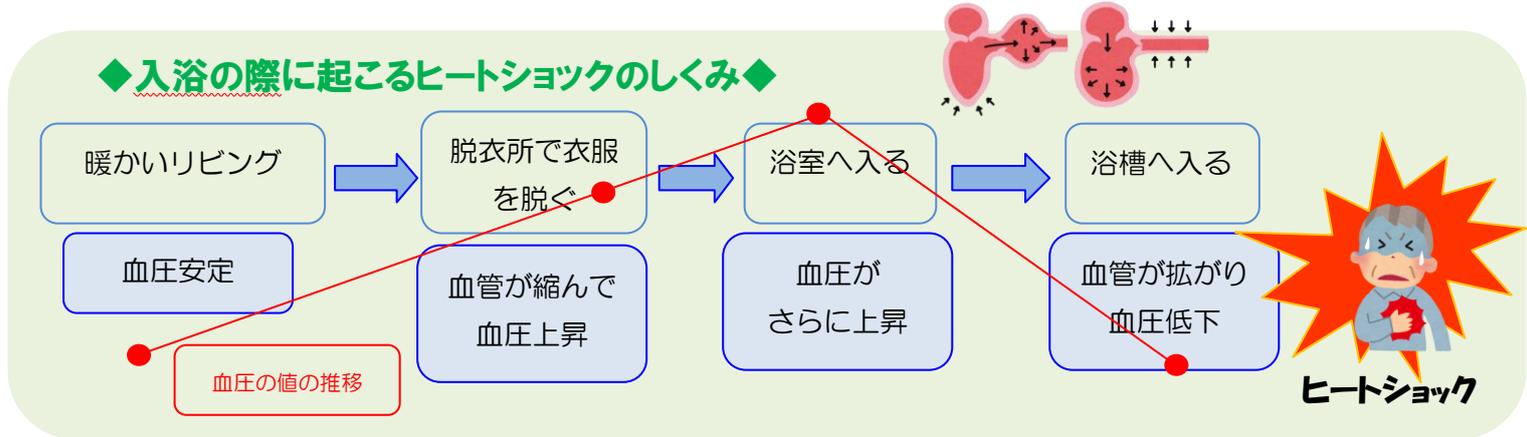
今回は、冬季（12～2月）に起こりやすいヒートショックについて学んでいきましょう。

❄️ ヒートショックが起きやすい場所

浴室、トイレ、洗面室など冬場の冷え込んだ場所が危険な場所です。

ヒートショックは、主に家の中の温度差によって起こることが分かっています。真冬は、暖房をつけている部屋と暖房をつけていない部屋の温度差に注意が必要です。

特に **10℃以上の温度差**がある場所は危険とされています。



❄️ ヒートショックになりやすい人・なりやすい環境

- 高血圧、糖尿病、不整脈、狭心症、心筋梗塞、脳卒中等の**既往歴**がある方
- 65歳以上（特に**75歳以上**）
- 肥満、睡眠時無呼吸症候群の方
- 飲酒・内服直後の入浴
- 一番風呂や熱い風呂が好き
- 30分以上お湯に浸かっている
- 居間と浴室・トイレが離れている
- 浴室・脱衣所・トイレに**暖房設備**がなく、冬場は寒い

❄️ ヒートショックを予防するために

- **入浴前と入浴後に水分補給**する 入浴すると汗をかき、体内の水分が減って血液がドロドロになります
- **食後1時間以上空けてから入浴**する 食後は消化器官に血液が集まり、血圧はやや低くなります
- 入浴は**16～19時**を推奨 人の体温が一番安定する時間帯はこの時間といわれています
- **飲酒は入浴後に** 飲酒は血圧低下を起こしたり、転倒もしやすくなります
- **部屋間の温度差をなくす** 暖房器具を設置する、シャワーで浴室を温めるなど暖かくすることが大切
- 入浴中は**ゆっくり**温まる いきなり浴槽に入らず、手や足からかけ湯をし、お湯に体を慣らしましょう
- 湯の温度を**低め**にする 38～40℃程度のぬるめのお湯に入りましょう
- **長湯をしない** 長湯は身体に負担がかかります
- 入浴中に**声掛け**を行う 入浴中に安否確認することも大切です
- 排便の際、**いきみすぎない** いきみすぎると心臓への負担が高くなります

